फैस्टिवल स्पैशल

गृहशोभा

अक्तूबर (प्रथम), 2021 | ₹ 60

उत्सवी मेकअप के स्मार्ट टिप्स

पोस्ट कोविड तनाव को कहें गुडबाय

कामसूत्र टैबू नहीं

बजट में खरीदें ब्यूटी प्रोडक्ट्स

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Uttar Pradesh
UTTAR PRADESH TOURISM
U.P. nahi dekha
toh India nahi dekha.

Deepotsav in Ayodhya

3rd November 2021

**U.P. nahi dekha toh
India nahi dekha.**

/UttarPradeshTourism /uptourismgov /UttarPradeshTourism /UttarPradeshTourism

Uttar Pradesh

UTTAR PRADESH TOURISM

U.P. nahi dekha
toh India nahi dekha.

Dev Deepawali

19th November 2021

U.P. nahi dekha toh
India nahi dekha.

Varanasi

/UttarPradeshTourism /uptourismgov /UttarPradeshTourism /UttarPradeshTourism

गृहशोभा

इस अंक में

संपादक व प्रकाशकः **परेश नाथ**
अक्तूबर (प्रथम), 2021 | अंक : 691

फैस्टिवल स्पैशल

onlybooks magazine

20
फैस्टिव मेकअप लुक

60
फैशन

24
बजट में ब्यूटी शौपिंग टिप्स

52
गर्ल्स पीजी में रहने से पहले

36

पकवान

नारियल बादाम बरफी 36
फलाहारी चावल के क्यूब्स 37
मेवा खीर 38
लौकी व आलू टिक्की 39
पनीरी फिरनी 40
पनीर कोफ्ता 42
बनाना पैनकेक
पनीर काठी रोल 44

Reliance
Growth is Life

Reliance digital
PERSONALISING TECHNOLOGY

#मेरा वाला टेक

यहां रिलायंस डिजिटल में, हम जानते हैं कि आप जो भी इलेक्ट्रॉनिक्स चुनेंगे उसकी वजह आपके लिए बहुत ही ख़ास होगी. इसीलिए, सबसे विशाल रेंज, शॉपिंग के सुविधाजनक विकल्प, आसान फ़ायनांस और बेहतरीन आफ़्टर सेल्स सर्विस के साथ हम यह सुनिश्चित करते हैं कि आपको हमेशा वही चीज़ मिले जो आपके लिए परफ़ेक्ट हो.

5000+ प्रॉडक्ट्स | **300+** ब्राण्ड्स | **ईज़ी** फ़ायनांस

हर भारतीय के लिए इलेक्ट्रॉनिक्स

onlybooks magazine

SHOP ANY ELECTRONICS AT MY JIO STORE | Jio DIGITAL LIFE

*T&C Apply

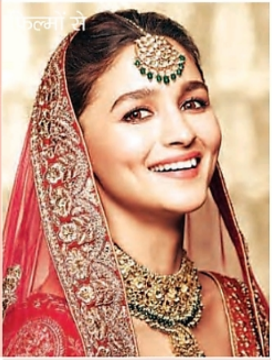
Reliance resQ | पर्सन्लाइज़्ड गाइडेंस । सर्विस । मेन्टेनैन्स । 18008891044

reliancedigital.in

गृहशोभा इस अंक में

स्तंभ

फूल भी कांटे भी 08
विहंगम 10
समाचार दर्शन 14
सौंदर्य समस्याएं 32
स्वास्थ्य सुलझन 54
फुहार 66



onlybooks magazine

कथा साहित्य

अंत से शुरुआत 28
प्यार झुकता नहीं 46
दूरियां 68

56
रोमांस का तड़का

विविध

पोस्ट कोविड

तनाव को कहें गुडबाय 34
क्या यही प्यार है 74
कामसूत्र टैबू नहीं 76

विज्ञापनदाता के सैंपल डाक विभाग के नियमों के कारण डाक की प्रतियों में नहीं हैं.

1. रचनाओं व स्तंभों के लिए ईमेल: article.hindi@delhipress.in
2. निमंत्रणों व प्रैस सूचनाओं के लिए ईमेल: invites.pressrelease@delhipress.biz
3. संपादक को पत्रों के लिए ईमेल: editor@delhipress.biz
4. ग्राहक विभाग के लिए ईमेल: subscription@delhipress.in

संस्थापक
विश्वनाथ
1917–2002

ISSN 0971-152X

मुख्य संपादकीय व विज्ञापन कार्यालय: दिल्ली प्रैस भवन, ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. मुख्य बिक्री कार्यालय: ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. अन्य कार्यालय: 31, पहली मंजिल, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड, अहमदाबाद-380009. फोन: 26577845. ● दिल्ली प्रैस नं. 11, फर्स्ट क्रौस, कालाप्पा गार्डन, शिवाजी नगर, बंगलौर-560051. फोन: 080-42013076. ● ए-4, श्रीराम इंडस्ट्रियल एस्टेट, जीडी अंबेकर मार्ग, वडाला. फोन: 022-24122661 ● बी-3 वडाला उद्योग भवन 8, नायगांव क्रास रोड, वडाला, मुंबई-400031. फोन: 022-65766303. ● 16-ए, अमृता बैनर्जी लेन, पहली मंजिल, कालीघाट नजदीक बसुश्री सिनेमा, कोलकाता, पश्चिम बंगाल-700026. फोन: 033-40675040. ● 14, पहली मंजिल, सोसंस कांप्लैक्स, 150/82, मांटीअथ रोड, चेन्नई-600008. फोन: 28554448. ● 122, पहली मंजिल, चिनाय ट्रेड सेंटर लेन, 116 पार्क लेन, सिकंदराबाद-500003. फोन: 27841596. ● फ्लैट नं. बी-जी/3, 4 सप्रू मार्ग, लखनऊ-226001. फोन: 2618856. ● शौप नं. 12, ग्राउंड फ्लोर, आशियाना टावर्स, एग्जीबिशन रोड, पटना-800001 फोन: 0612-2323840. ● गीतांजली टावर, शौप नं. 114, प्रथम मंजिल, अजमेर रोड, जयपुर, राजस्थान-302006. फोन: 09529020226. ● जी-7, पार्कोनियर टावर्स, 1, मेरीन ड्राइव, कोच्चि-682031. फोन: 2371537. ● बी-31, वर्द्धमान ग्रीन पार्क कालोनी, 80 फुट रोड, अशोक गार्डन थाना के पीछे, भोपाल-682023, फोन: 0755 2759853, 3254124. ● डीएलएफ-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003.

© दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड की आज्ञा बिना कोई रचना किसी प्रकार उद्धृत नहीं की जानी चाहिए.

COPYRIGHT NOTICE

© Delhi Press Patra Prakashan Private Limited, New Delhi-110055. INDIA. No article, story, photo or any other matter can be reproduced from this magazine without written permission. **THIS COPY IS SOLD ON THE CONDITION THAT JURISDICTION FOR ALL DISPUTES CONCERNING PUBLISHED MATTER, SALE AND SUBSCRIPTION WILL BE COURTS/FORUMES/TRIBUNALS AT DELHI.**

Printed, Published and Edited by Paresh Nath on behalf of /Delhi Press Patra Prakashan Private Limited at **E-8**, Jhandewala Estate, Near Rani Jhansi Road, New Delhi-110055. Printed by PSPC Press Private Limited. 50 DLF Industrial Area Phase-1, Faridabad, Hariyana-121003.

सब्सक्रिप्शन और सर्कुलेशन के लिए संपर्क करें:
फोन नंबर: 91-11-41398888. एक्सटेंशन नंबर: 119, 221, 264. टोल फ्री नंबर: 18001038880 (सोमवार से शनिवार सुबह 10 बजे से शाम 6 बजे तक) मोबाइल/एसएमएस/व्हाट्सऐप नंबर: 08588843408.
Email ID: subscription@delhipress.in

अंतर्राष्ट्रीय सब्सक्रिप्शन मूल्य एअरमेल चार्जेज	एक्सप्रेस डिलीवरी सार्क देशों के लिए	एक्सप्रेस डिलीवरी यूरोप व साउथ अमेरिका	एक्सप्रेस डिलीवरी अन्य देशों के लिए
1 वर्ष - 100 (US$)	245 (US$)	425 (US$)	200 (US$)
2 वर्ष - 195 (US$)	485 (US$)	845 (US$)	560 (US$)
3 वर्ष - 295 (US$)	730 (US$)	1,270 (US$)	840 (US$)

मूल्य: यह प्रति ₹50
1 वर्ष: ₹1,000
2 वर्ष: ₹1,900

गृहशोभा में प्रकाशित कथा साहित्य में नाम, स्थान, घटनाएं व संस्थाएं काल्पनिक हैं और वास्तविक व्यक्तियों, संस्थाओं से उन की किसी भी प्रकार की समानता संयोगमात्र है. दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक परेश नाथ द्वारा ई-8, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-110055 से प्रकाशित एवं पी.एस.पी.सी. प्रैस प्राइवेट लिमिटेड डी.एल.एफ.-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003 से मुद्रित. वार्षिक मूल्य: केवल ड्राफ्ट/मनीआर्डर/क्रेडिट कार्ड द्वारा ही 'दिल्ली प्रकाशन वितरण प्राइवेट लिमिटेड' के नाम से ई-8, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-55 को ही भेजें. चैक व वी.पी.पी. स्वीकार नहीं किए जाते. भुगतान नकद नहीं.

ZEE LABORATORIES

करोड़ो लोगो का आज़माया

MYFAIR
Cream
MYFAIR
Cream

झुर्रियां
काले घेरे
छाईया

onlybooks magazine

MYFAIR
रूप संवारे, त्वचा निखारे

- क्रीम
- साबुन
- फेस वाश
- सन स्क्रीन

सम्पूर्ण कॉस्मेटिक रेंज
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.

Online Shopping:
www.myfair.in

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

MultipreX
Multivitamin, Multiminerals & Antioxidant Soft Gelatin Capsules
MultipreX
Advanced Formula for
Strong Immunity
ZEE
ZEE DRUGS

MultipreX™

कैप्सूल, सिरप,
ओरल ड्राप्स, पाउडर

Multivitamin, Multiminerals
& Antioxidants

Advanced Formula For
Strong Immunity

रोजाना सेवन करे
9896134500
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध

प्रतिरक्षा में सुधार, विटामिन और मिनरल की कमी को पूरा कर रोगों से बचाए

onlybooks magazine

फूल भी कांटे भी

■ गृहशोभा का अगस्त (प्रथम), 2021 'गोल्डन गर्ल्स' कई मानो में खास रहा. इस अंक में 10 महिला शख्सियतों को जानना दिलचस्प रहा. ये ऐसी महिलाएं हैं जिन्होंने कोरोनाकाल में अपनी जान की परवाह न करते हुए दूसरों की न सिर्फ जान बचाई, बल्कि मजबूती के साथ खड़ी भी रहीं.

विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'नागरिकों के साथ खिलवाड़' सटीक लगी. बड़े आश्चर्य की बात है कि भारत में करोड़ों लोगों के पास रहने के लिए घर नहीं है, शौचालय नहीं है, पीने का पानी नहीं है, शिक्षा का स्तर न सिर्फ गिर चुका है बल्कि देश में पर्याप्त स्कूलकालेज भी नहीं हैं जहां बच्चे पढ़ सकें.

अगर सरकार को पैसा खर्च करना हो तो उसे इन मूलभूत समस्याओं के निवारण के लिए पहल करनी होगी. लेकिन नहीं, वह कुछ निजी आईटी कंपनियों को फायदा पहुंचाने के लिए काम कर रही है.

गोल्डन गर्ल्स
गृहशोभा
चेहरे बेदाग टिप्स
ब्रेस्ट फीडिंग जरूरी
10 महिला

इतना ही नहीं, सरकार ने निजी कंपनियों को नागरिकों की व्यक्तिगत सूचनाएं अवैध तरीके से इकट्ठा करने का अधिकार दे दिया है जो देश की सुरक्षा के साथ खिलवाड़ है.

यह विडंबना ही है कि सरकार को जहां रोजी, रोटी और रोजगार पर ध्यान देना चाहिए, स्वास्थ्य सेवा को दुरूस्त करना चाहिए, वहीं वह मंदिरों को बनवाने में व्यस्त है.

-पुष्पा केडिया, हरियाणा

■ गृहशोभा महिलाओं की बेहतरीन पत्रिका है. यह न सिर्फ महिलाओं को जागरूक करती है बल्कि उन्हें आधुनिक और स्मार्ट भी बनाती है.

यह पत्रिका हम पाठकों के लिए एक उपहार की तरह है और इस के हर अंक में प्रकाशित रैसिपीज की विधियां बिलकुल सरल होती हैं. पत्रिका में स्वास्थ्य से ले कर ब्यूटी और फैशन से ले कर विशिष्ट शख्सियतों को जानने का मौका मिलना बेहद सुखद रहता है.

आज की महिलाओं को अगर खुद की पहचान बनानी है तो उन्हें अपने लिए समय निकालना ही होगा, तभी वे अपने सपनों को पंख दे पाएंगी. मगर ऐसा देखा गया है कि आज भी बहुत सी महिलाएं समय का सदुपयोग नहीं कर पातीं और पूजापाठ, अंधविश्वास में घिर कर समय और पैसा दोनों ही नष्ट कर देती हैं.

दूसरी तरफ इस सचाई से भी इनकार नहीं किया जा सकता है कि आज भी घरों में महिलाओं को शारीरिक और आर्थिक तौर पर कमजोर बना कर रखा जाता है और ऐसे माहौल में जब कोई महिला अपनी पहचान बनाती है तो समाज के तथाकथित ठेकेदारों को यह नागवार गुजरता है. इसलिए यह जरूरी है कि समाज में छिपे इन पुरुषवादी मानसिकता वालों को नजरअंदाज कर महिलाएं आगे बढ़ें, तभी वे खुद और अपने परिवार को सक्षम बना सकती हैं.

-नीरू अग्रवाल ●

पाठक अपनी **राय इस पते पर भेजें:** गृहशोभा, ई-8, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. कृपया अपना मोबाइल नंबर जरूर लिखें.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी राय 9650966493 पर भेजें.

पत्रिकाओं को दोस्त बनाएं
जिंदगी को हसीन बनाएं
गृहशोभा
सरस सलिल
मुक्ता
सरिता
औन लाइन पढ़ें sarita.in
मनोहर कहानियां
सत्यकथा
चंपक
फार्म फूड
प्याज की व्यावसायिक खेती
दिल्ली प्रेस की पत्रिकाएं हरेक के लिए
दिल्ली प्रेस कार्यालय फोन नं. : 011-41398888, एक्सटेंशन नं. : 221, 119, टोल फ्री फोन नं. : 1800-103-8880,
ईमेल - subscription@delhipress.in / circulation@delhipressgroup.com

STOMAFIT®

लिक्विड व टैबलेट

SUNCARE
A WHO GMP COMPANY
SURE SAFE SECURE

अपच व ऐसीडिटी से तुरंत आराम

New Pack

सुनो जी, दशहरे का पर्व बुराई पर अच्छाई की जीत के लिए मनाते हैं। पर शरीर की बुराईयों का क्या करें।

अरी भाग्यवान, शरीर की बुराईयों की जड है पेट की बीमारीयाँ जैसे कब्ज, ऐसीडिटी, अपच इत्यादी, जिनका नाश करता है स्टोमाफिट। क्युंकि पेट फिट, तो आप फिट!!

पेटू जी और दशहरे का पर्व

450ML, 200ML, 100ML, 90 TABLETS

रखे स्टमक फिट, पेट फिट, आप फिट!!

HAEMOCAL®

Delicious Taste

ग्लूकोज़ से भरपूर आयरन टॉनिक

New Pack

क्रोध, कपट, कटुता, कलह, चुगली या अत्याचार !
दगा, द्वेश, अन्याय या छल ये थे दशानन के हथियार !!
वर्तमान का हथियार है, शरीर में कमजोरी रहना लगातार !
आओ हेमोकॉल के साथ करें इस दशानन पर प्रहार !!

आपको और आपके परिवार को
दशहरे
की हार्दिक शुभकामनाएं

शहद सा गाढ़ा
संतरे सा स्वाष्टि

300ML, 450ML

HAEMOCAL-Z जिंक के साथ उपलब्ध(450ml)

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें:
सनकेयर फार्मूलेशन्स प्रा. लि.
फोन:8447977889/999, 011-46108735, मेल:info@stomafit.com
सभी प्रमुख ऑनलाईन फार्मेसीयों पर उपलब्ध

हेमोकॉल खरीदने के लिए स्केन करें

स्टोमाफिट खरीदने के लिए स्केन करें

विहंगम
—संपादकीय नजर

onlybooks magazine

समाज को बांटता है जातिगत भेदभाव

पिछड़ी जातियों की जनगणना का मामला अब बड़ा बनता जा रहा है और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की सरकार और उस के सपनों को चुनौती दे रहा है. देश में सिर्फ पढ़ेलिखे जनेऊधारी, सरकारी या निजी नौकरी व व्यापार वाले ही नहीं रहते, देश की आबादी के 90% लोग आज भी छोटीछोटी जातियों में बंटे हुए हैं.

इस का असर औरतों पर कैसे पड़ता है, यह आमतौर पर समझ नहीं आता. नीची जातियों की आबादी सिर्फ गरीब और मैलीकुचली हो जरूरी नहीं, उस में जो 4 कदम आगे आ जाते हैं उन की औरतों को पगपग पर शर्मिंदा किया जाता है.

राजीव

कामकाजी औरतों में ज्यादा ऊंची जातियों की हैं और उन के बीच अगर पिछड़ी या निचली जातियों की औरतें आ जाएं तो लकीरें दफ्तरों, स्कूलोंकालेजों की कैंटीनों और स्टाफरूमों में खिंचने लगती हैं. जो अच्छी लगती हैं उन में भी खटास पैदा होते देर नहीं लगती क्योंकि ऊंची जातियों की औरतें अपनी जमात में से किसी एक का भी बिदकना सहन नहीं कर पातीं.

गरीबीअमीरी आज सब जगह पूरे समाज में बराबर सी है, पर जाति श्रेष्ठता हो तो गरदन अपनेआप में तन जाती है जो दूसरी को बुरी लग सकती है. खुले या छिपे कटाक्ष या मजाक उड़ाए जाते हैं, घरेलू फंक्शनों में बुलाने में भेदभाव किया जाने लगता है.

यह खतरनाक है. समाज का कर्तव्य है कि केवल जन्म के कारण किसी भी बच्चे, आदमी, औरत पर जीवनभर ठप्पा न लगा रहे. आज की औरतें अपना मनचाहा जीवनसाथी नहीं चुन सकतीं क्योंकि जन्म से दी गई जाति का सवाल प्रेम प्रसंगों में भी खड़ा हो जाता है.

ब्राह्मणों, बनियों, क्षत्रियों और कायस्थों में आपसी विवाहों को ले कर बहुत सी औरतें कहती हैं कि अब जाति कहां रह गई? सवाल है कि ये जनसंख्या की हैं कितनी? 5, 10 या 50%.

जाति जनगणना जो 1931 तक कराई जाती थी, 1951 के बाद बंद कर दी गई कि अब जो संविधान है उस से जाति तो बचेगी ही नहीं. पर ऐसा नहीं हुआ. 1947 की तो छोड़िए 2021 के अक्तूबर के किसी अखबार के वैवाहिक विज्ञापन उठा कर देख लीजिए. तरहतरह की जातियों के नाम दिख जाएंगे.

लड़कियों को अपनी ही जाति में शादी करनी पड़ रही है. पढ़ाई, कमाई, रंगरूप के अलावा किस घर में पैदा हुए, किस मांबाप से हुए यह आज भी जरूरी है.

औरतों की किट्टियां जाति के आधार पर बनती हैं, पैसे या शिक्षा के आधार पर नहीं. नौकरियों में मिले छोटेमोटे अवसरों से सरकारी कालोनियों में हर जाति के परिवार अगलबगल में रह रहे हैं पर वहां अगर एक किट्टी हो तो उस में गुट बन जाते हैं. बैकवर्ड, एससीएसटी को तो छोड़िए फौरवर्ड कास्टों के भी भेद किट्टियों को बांटे रखते हैं.

ऊंची जातियों के लोग अपने से नीची जाति के लोगों के बुलावे पर शादी और दूसरे आयोजनों में नहीं जाते, उन से दूर की दोस्ती रखते हैं. कास्ट के आधार पर गिनती होगी तो पता चल सकेगा कि किस स्कूल में कौन कास्ट के कितने हैं. यह कंपल्सरी किया जा सकता है कि स्कूल प्राइवेट हो या सरकारी, कास्ट का प्रतिशत आबादी के बराबर हो. आज ब्राह्मण, बनिए की अलग कास्टों का आपस में मिलने को कास्ट का खत्म होना कह कर मामला बंद कर दिया जाता है. जातिगत जनगणना एक कदम पीछे नहीं ले जाएगा, यह वह आर्कियोलौजिस्ट खुदाई है जिस से 2000 या 4000 साल पहले की संस्कृति का इतिहास पता चलता है.

चूंचूं करने की जरूरत नहीं. हां, जिन्हें अपनी जातिगत श्रेष्ठता पर आंच आती दिखेगी, वे तो शोर मचाएंगे. ●

ग्लोइंग स्किन के लिए
प्राकृतिक नुस्ख़ा

आयुर्वेदिक रूप मंत्रा फेस वॉश आपकी त्वचा से अतिरिक्त तेल, बाहरी संक्रमण, दाग-धब्बे कम करने, प्रदूषण, मुंहासे साफ कर आपकी त्वचा को स्वस्थ, कोमल बनाए, निखारने में सहायक है, जिससे आपको मिले ताजगी भरा अहसास।

New
Dr. Juneja's
Roop Mantra®
Ayurvedic Cream, Capsules & Face Wash

Roop Mantra
CUCUMBER
Ayurvedic Medicinal Facewash
Roop Mantra
ALOEVERA
Ayurvedic Medicinal Facewash
Roop Mantra
NEEM
Ayurvedic Medicinal Facewash
Roop Mantra
MIX FRUIT
Ayurvedic Medicinal Facewash

• 24x7 Helpline: 87259 66666 • www.roopmantra.com

शुद्ध आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों से निर्मित

onlybooks magazine

यह कौन सा धर्म है

जैसा की डर था, अफगानिस्तान में तालिबानियों के लौटते ही औरतों की आजादी छिनने लगी है. अफगान औरतों का दफ्तरों में प्रवेश बंद किया जा रहा है और जिन औरतों ने 20 सालों की 'आजादी' में पढ़लिख कर सरकारी व निजी सैक्टर में जगह बनाई थी, उन्हें अब घरों में बैठने को कहा जा रहा है. महिलाओं का मंत्रालय अब इबादत और सही रास्ता दिखाने वाला दफ्तर बन गया है जहां सिर्फ मर्द हैं.

तालिबानी ऐसा क्यों कर रहे हैं? इसलिए कि उन का धर्म यह कहता है. पर दुनिया का कौन सा धर्म है जो औरतों को आजादी देता है? ईसाई धर्म मानने वाले आज अफगान औरतों के लिए आंसू बहा रहे हैं पर 200 साल पहले तक वे बाइबल से औरतों को पाठ पढ़ा कर कमरों और घरों में बंद ही कर रहे थे.

हिंदू धर्म की हालत कौन सी अच्छी रही है. राजाराम मोहन राय जैसों के आंदोलन आखिर क्यों हुए थे? शिवपुराण के पूर्वार्द्ध में प्रथम खंड का पहला ही अध्याय लें. उस में कुछ मुनियों की सूतजी से भेंट का जिक्र है. ये मुनि शिकायत करते हैं कि पुराने धर्म का नाश होने वाला है. उन के भविष्य के वर्णन के अनुसार क्षत्रिय सत्यधर्म से विमुख हो कर स्त्रियों के आधीन हो जाएंगे. स्त्रियां पति से सेवाविमुख हो जाएंगी, अन्य पुरुषों से हंसनेबोलने लगेंगी. यह भाव क्या आज छिपे तौर पर मौजूद नहीं है?

इसलामी सिरफरे अगर कट्टर शरिया कानून को थोप पा रहे हैं तो इसलिए कि इन कट्टरों को अपने घरों में अपनी मांओं, पत्नियों या बेटियों से विरोध नहीं सहना पड़ता. धर्म का डर सभी औरतों में गहरे बैठा है. काबुल व अन्य कुछ शहरों की औरतों को छोड़ दें तो आम अफगान औरतें दुनिया के अन्य हिस्सों की औरतों की तरह धर्मभीरु हैं. अमेरिका में डोनाल्ड ट्रंप की पार्टी अगर औरतों को गर्भपात का अधिकार नहीं देना चाहती तो इसीलिए कि बाइबल में इस का निषेध है. वहां की रिपब्लिक पार्टी के बहुमत वाले कैलिफोर्निया राज्य ने कानून बनाया है कि गर्भपात पहले 6 सप्ताह में ही कराया जा सकता है और इस कानून पर देश के सुप्रीम कोर्ट ने भी मुहर लगा दी है. यह कौन से तालिबानी फैसले से कम है?

दुनियाभर में धर्मों के नाम पर औरतों पर अत्याचार आज भी हो रहे हैं और जिस पर अत्याचार होता है उस से हमदर्दी तो दूसरी औरतें जताती हैं पर उस के बचाव में साथ खड़ी नहीं होतीं, वे धर्म के इशारे पर मूक समर्थन करती हैं.

जब तक धर्म को छूट मिलती रहेगी, औरतों को धर्म 100 नहीं 1000 साल पहले के माहौल में ले जाने की कोशिश करता रहेगा. यह डर सब देशों में है. सभी देशों में तालिबानी सोच वालों की कमी नहीं है.

अफगानिस्तान में शासक धर्म की नाव पर चढ़ कर आए हैं पर कहां धर्म का बोलबाला नहीं है? कहां चर्च, मंदिर, मसजिद, मठ चमचमा नहीं रहे? जहां धर्म की चमक होगी वहां औरतों की आजादी की राख पड़ी होगी.

सैनिक सेवा का अपना आकर्षण है

सेना में नौकरी करने पर देश सेवा का अवसर भी मिलता है और अपनी बहादुरी दिखाने का भी, पर विवाह में बहुत कठिनाइयां आती हैं. सैनिकों को लंबे समय तक घरों से दूर रहना पड़ता है और कई बार जब उन्हें शहर में पोस्टिंग भी मिले तो भी वहीं मिले जहां उन्होंने या पत्नी ने घर बसाया हो. जहां सैनिक अफसरों को बहुत सी सुविधाएं मिलती हैं, वहीं पत्नी और बच्चों के साथ सुख से न रहने का गम भी रहता है.

सैनिक जोड़ों में अकसर विवाद इसीलिए खड़े हो जाते हैं कि पतिपत्नी एकसाथ नहीं रह पाते और दोनों को एकदूसरे पर शक होने लगता है. जब पति और पत्नी अलगअलग जगहों पर रह रहे हों तो जरा सी भनक पड़ने पर मामला तूल पकड़ सकता है. इस डर से सैनिकों को अब सही पत्नी के चयन में कठिनाइयां होने लगी हैं. जहां प्रेम भी हो रहा हो वहां भी प्रेमिकाएं अकसर लंबे समय तक अकेली रहने के डर के कारण बिदक जाती हैं.

वैसे भारत ने हाल ही में कोई भी लंबी लड़ाई नहीं लड़ी पर फिर भी असुरक्षित पाकिस्तान व चीन के साथ की सीमा का डर तो रहता ही है. इन इलाकों में बिना लड़ाई की दुर्घटनाएं भी होती रहती हैं. वह भी एक बड़ा डर रहता है. देशभक्ति के नारे लगाने वालों में अपनी बेटियों को सैनिकों को खुशीखुशी देने वाले कम ही हैं. सैनिक सेवा का अपना आकर्षण पतिपत्नी विवादों में दब सा जाता है.

सेना किसी भी देश व समाज के लिए एक अनिवार्यता है और उस का हिस्सा होना एक गौरव की बात है और यदि इस के लिए पत्नियों को कोई कुरबानी देनी पड़ती है तो समाज को उसे सहज स्वीकारना चाहिए. विडंबना यह है कि हमारे धर्म में सैकड़ों व्रत व अनुष्ठान ऐसे बना रखे हैं जिन में पतिपत्नी दोनों का साथ आवश्यक है. पति चाहे देश सेवा में लगा हो या शहीद हो गया हो, ये व्रतअनुष्ठान में अपनी जिद नहीं छोड़ते.

करवाचौथ जैसे दिन जब शहरी सेवाओं में रत लोगों की पत्नियां मजे में पति के साथ होती हैं, सैनिक पत्नियों को अकेलापन खाता है. शहीद की पत्नी को हिंदू धर्म विधवा ही मानता है. उस दिन उसे भी एक दिन किनारे कर दिया जाता है.

सैनिकों में अब औरतें भी शामिल होने लगी हैं और सरकार उन्हें बराबर का रोल देने लगी है. जो स्थिति आज पत्नियों की है, कल पतियों की भी हो सकती है. केवल सामाजिक कारणों से सैनिक सेवा पर कोई धब्बा लगे यह बड़े अफसोस की बात होगी. ●

mee mee®

Everything that you need, every step of the way

25 YEARS of CELEBRATING PARENTHOOD

The joy of parenting™

SKIN & ORAL CARE | BATH | FEEDING | MATERNITY | DIAPERS & MORE | TRAVEL | SLEEPING & NURSERY | TOYS | APPAREL & FOOTWEAR

100 STORES Be 100 times happier

NORTH : Allahabad, Azamgarh, Amritsar, Behror, Mohali, Delhi, Dehradun, Faridabad, Ghaziabad, Gorakhpur, Gurugram, Haridwar, Jaipur, Jodhpur, Jalandhar, Karnal, Kullu, Lucknow, Noida, Raipur, Rewari, Panipat, Sonipat, Sri Ganganagar, Sirsa, Srinagar, Varanasi, Zirakpur

WEST : Ahmedabad, Aurangabad, Chhatarpur, Gwalior, Gandhi Nagar, Goa, Mumbai, Nashik Nagpur,pune, Rewa, Rajkot, Surat, Vadodara

EAST : Aizawl, Arrah, Bargarh, Bhubaneshwar, Barpeta, Dimapur, Durgapur, Gangtok, Guwahati, Imphal, Itanagar, Jorhat, Jamshedpur, Motihari, Muzaffarpurnorth Lakhimpur , Pasighat, Purulia, Ranchi, Siliguri, Suri, Sivasagar, Tinsukia , Ziro

SOUTH : Bengaluru, Bidar, Chennai, Hyderabad, Hubli, Kozhikode, Kolar, Kurnool, Mysore , Nirmal, Nizamabad, Secunderabad, Vijaywada, Vizag, Warangal

me n moms®

10000 + Stores

Retail & Chemist presence

Online partners: amazon.in Flipkart bigbasket firstcry

Customer Care No.: +918080335566 | Email: customercare@menmoms.co.in

For Franchise Enquire : +91 8657590282 | Email : mukesh.singh@menmoms.co.in

Shop online www.meemee.in | / meemeeindia

/ meemeeindia | / meemeeindia

Mee Mee products are certified by ASTM-F-963 (American Standards for Testing & Materials) and EN-71 (European Norms) standards.
All paints used are safe, lead free and the edges of all products are soft and rounded, keeping the child's safety in mind.

SEPHORA
PROTECT
BLACK
SEX WORKERS

भेदभाव के खिलाफ: जैसे हमारे यहां नीची जातियों की लड़कियां वेश्यावृत्ति में ज्यादा धकेली जाती हैं, पश्चिमी देशों में ब्लैक लड़कियों की इस धंधे में भरमार है. उन के साथ उन के दलाल भी जम कर हिंसा करते हैं और पुलिस भी. 1 अगस्त को न्यूयौर्क में उन्होंने अपने प्रति हो रहे भेदभाव के खिलाफ बहुत बड़ा जुलूस निकाला. उन का कहना है कि इस जौब में भी वे डिगनिटी और रिस्पैक्ट की हकदार हैं जो मांग सही है पर पूरी कोई नहीं करेगा क्योंकि हर धर्म इस तरह की औरतों को पापिन मानता है.

अमीर लोगों के लिए नया पर्यटन: हाल ही में अजब से व्यवसायी इलोन मस्क ने स्पेस में एक प्राइवेट राकेट में 4 यात्रियों को बाकायदा किराया ले कर सैर के लिए भेजा था. कुछ घंटों की इस सैर ने विज्ञान और तकनीक को आम पर अभी बेहद अमीर लोगों के लिए, एक नया टूरिस्ट पौइंट, स्पेस बना दिया है. इस टूर में लियोलो नाम की जानीमानी पोर्न स्टार ने अपनी इस्तेमाल की हुई पैंटी भी भेजी जो स्पेस में इस्तेमाल तो नहीं हुई पर स्पेस छूने की वजह से उस की कीमत बढ़ गई है. औक्शन में वह हजारों में बिकेगी और पैसे प्रौस्टीट्यूट वैलफेयर में खर्च होंगे.

व्यावसायिक शिक्षा का मतलब: यूनिवर्सिटी कालेज औफ फ्लोरिडा दूसरे फौर प्रौफिट विश्वविद्यालयों की तरह हल्ला मचाता है जब कोई इंडीपैंडैंट सर्वे करने वाला अच्छी रेटिंग दे दे. इस का मतलब है कि अगले साल ज्यादा ऐप्लिकेशनें और ज्यादा स्टूडैंट्स. दुनियाभर के 100 अच्छे कालेजों में इस बार यह अवार्ड इनसाइट इनटू डाइवर्सिटी पत्रिका ने दिया है. हमारे यहां भी बहुत सी पत्रिकाओं ने इसी तरह के अवार्ड देने शुरू कर रखे हैं.

अनुशासन भी हैल्दी: वौलीबाल भारत में लगभग न खेले जाने वाले खेलों में से है. इस में अद्‌भुत टीम वर्क, शारीरिक गठन, तुरतफुरत फैसला लेने की क्षमता की जरूरत होती है जो हमारी संस्कृति में ही नहीं है. हम जिन खेलों में पदक जीत रहे हैं सब एकल खेल हैं और प्रश्न खड़ा करते हैं कि देश एक है तो किस एंगल से. फैडरेशन औफ इंटरनैशनल वौलीबाल के मैचों की तैयारी में दुनियाभर की टीमें लग गई हैं. छोटे स्टेडियम या ग्राउंड में खेले जाने वाले इस खेल को असल में औरतों की सेहत का जरीया बनाया जाना चाहिए ताकि लड़कियां टीम का अनुशासन भी जानें और हैल्दी भी रहें.

Divisa

सच्ची सहेली®

आयुर्वेदिक औषधीय टॉनिक

कठिन दर्द

चिड़चिड़ापन

थकान

कमजोरी

कमर कटना

इम्यूनिटी

आदि में सहायक

सच्ची सहेली
आयुर्वेदिक औषधीय टॉनिक
67 जड़ी-बूटियों से बना, महिलाओं के लिए स्पेशलिस्ट आयुर्वेदिक टॉनिक

INDIA'S MOST TRUSTED BRAND

WORLD'S GREATEST BRANDS 2015-16 IUA

अब पहले से ज्यादा फायदा

67 दुर्लभ प्राकृतिक जड़ी बूटियों से बना 'सच्ची सहेली' आयुर्वेदिक टॉनिक विशेष लाभकारी है।

24x7 Helpline: 77106 44444 | www.facebook.com/sachisaheli

Available at all medical & general stores

एक बड़ा खतरा: चीन आजकल भारत और अमेरिका के लिए एक बड़ा खतरा बनता जा रहा है और इस की एक वजह उस की अपनी जनता की मेहनत और सूझबूझ है जो न भारत में है, न अमेरिका में रह गई है. चीन के यांगट्सू नदी पर बने बहुत बड़े बांध थ्री गौर्जस में मछलियां कम हो गई हैं और उन्होंने अलग से अंडों से नर्सरी में डेढ़ लाख मछलियां पालीं और एक समारोह में उन्हें नदी में छोड़ा. उन के यहां आंकड़ेबाजी अब कम है और इसीलिए उन्होंने 30 हजार मछलियां जीपीएस ट्रैकर के साथ छोड़ीं ताकि पता रहे कि किधर से किधर जाती हैं. हमारे यहां तो 4 दिन में पकड़ कर खा जाएंगे और अमेरिकी 400 दिन तक डेटा चबाते रहेंगे.

दबे पांव दस्तक देती है बीमारी: निकोले सिगाफूसे को किडनी की अनजान सी बीमारी आईजीए नैफरोपैथी है और अगर आप को इस बारे में जानकारी नहीं है तो कोई बात नहीं क्योंकि यह है ही लगभग लाइलाज बीमारी और केवल किडनी ट्रांसप्लांट से ही यह ठीक हो सकती है. दिक्कत यह है कि इस योग्य किडनी भी नहीं मिलती और 5 साल से निकोले अपने पति और बच्चों के साथ उबला सा खाना और डायलिसिस से जिंदा है. डाक्टर का कहना है कि शायद यह बीमारी बहुत कम पानी पीने और गलत खाने से होती है. अब निकोले अपना समय लोगों को सही शिक्षा और किडनी डोनेशन के बारे में समझाने में इस्तेमाल कर रही है. बीमारियां कोविड और कैंसर ही नहीं होतीं और भी बहुत सी जानलेवा हैं.

समलैंगिक संबंधों को मान्यता: स्विट्जरलैंड ने भी भारी बहुमत से सेम सैक्स शादियों को मान्यता दे दी है. इस का अर्थ है कि अब 2 विवाहित लड़के या लड़कियां साथ पतिपत्नी की तरह रह सकते हैं, एकदूसरे के पतिपत्नी वाले हक उन्हें मिलेंगे. हमारे यहां तो सेम रिलिजन, सेम कास्ट, सेम गोत्र कानून परोक्ष या अपरोक्ष रूप में बन रहे हैं.

महंगा पड़ता है प्रकृति से खिलवाड़: विश्व के समुद्रों में हर साल करीब 6 लाख टन कूड़ा मछली पकड़ने वाले जहाजों द्वारा ही फेंक दिया जाता है जो तलहटी में जा कर समुद्री जीवों के लिए जहर का सा काम करता है. जरमनी में अब घोस्ट फिशिंग नैट डाइविंग एक शौक बन रहा है जिस में शौकिया गोताखोर समुद्र में फेंके गए जाल निकाल रहे हैं. हैल्दी सी संस्था के वालंटियर 300 किलोग्राम जाल 3 दिनों में ही निकाल लाए. अब पर्यटन के मतलब बदले बिना काम नहीं चलेगा. घूमने जाएं तो प्रकृति के प्रति अपने फर्ज को भी पूरा करें. गंगायमुना में फूल, घी आदि नहीं फेंकें, कुछ गंद निकाल कर लाएं.

सुंदर बालोंसे ये खेल कैसा,
बाल चमके नहीं वह तेल कैसा!
धूतपापेश्वर
१८७२ से आयुर्वेद सेवा
धूतपापेश्वर
कांचन®
केश तेल
॥ शिरोभ्यंगार्थ ॥
कांचन
केश तेल
Kanchan HAIR OIL
Kanchan
कांचन केश तेल
स्वस्थ केश एवं उनकी जडों के लिए
आयुर्वेद उपाय

श्री धूतपापेश्वर लिमिटेड शास्त्रोक्त • मानकीकृत • सुरक्षित • उत्तम गुणवत्ता • १४५+ वर्षोंकी आयुर्वेद परंपरा
For Health & Trade Enquiries Tollfree: 1800 22 9874 | Buy online at www.sdlindia.com/consumerayurved
F22KHOAd17.5x24H018

त्योहारों पर मिनटों में पाएं चेहरे पर ग्लो

त्योहार हो और खुद को सजाना-संवारना न हो, ऐसा हो नहीं सकता. क्योंकि त्योहारों पर एक दूसरे से मिलना-जुलना, पार्टी करना जो रहता है. और खासकर करवाचौथ के त्योहार पर. लेकिन हर बार चेहरे पर निखार लाने के लिए पार्लर जाना भी हर किसी के बस में नहीं होता. ऐसे में इन त्योहारों पर आप घर पर ही मिनटों में पार्लर जैसा निखार पा सकती हैं. आइए, जानते हैं कैसेः

ब्लीच से पाएं मिनटों में निखार

अगर कम पैसों में घर बैठे बेहतर रिजल्ट चाहते हैं, तो फेम गोल्ड ब्लीच से बेहतर कुछ नहीं, क्योंकि इसमें हैं कुछ खास इंग्रीडिएंट्स, जो स्किन पर क्लींजिंग का काम कर स्किन की टैनिंग को रिमूव करने के साथ डैमेज स्किन को भी रिपेयर करने का काम करते हैं. साथ ही इससे स्किन पर हाईलाइट होने वाले डार्क स्पॉट्स भी कवरअप हो जाते हैं. ये ब्लीच मिनटों में आपके चेहरे पर ऐसा ग्लो ला देगी कि जब आप करवाचौथ के फेस्टिवल को सेलिब्रेट कर रही होंगी, तो बाकी लोगों की नजरें आपके चेहरे से हटेंगी ही नहीं.

स्पेशल ग्लो

बात हो खास अवसर की तो चेहरे पर स्पेशल ग्लो तो बनता ही है. ऐसे में फेम की स्पेशल गोल्डन ग्लो विद 24 कैरट गोल्ड डस्ट ब्लीच देगी आपको बिलकुल खरे सोने जैसा ग्लो. क्योंकि इसमें है गोल्ड डस्ट. जो मिनटों में स्किन को ब्राइट व ग्लोइंग बनाने का काम करती है. साथ ही इसमें मौजूद कोकोनट ऑयल स्किन पर इचिंग होने से रोकने का काम करता है.

देता है कंफर्ट

जब बात हो त्योहारों की, तो खुद के लिए चाहकर भी समय निकालना काफी मुश्किल हो जाता है, क्योंकि कभी शौपिंग तो कभी लोगों का आना जाना. लेकिन जब साथ हो फेम गोल्ड ब्लीच की, तो आप घर में भी अपने कंफर्ट को देखकर जब मन करे तब चेहरे पर ब्लीच से ग्लो पा सकती हैं. इससे पार्लर जाने के झंझट से तो छुटकारा मिलता ही है, साथ ही आपको ये विश्वास होता है कि आप एक ऐसे ब्रांड का इस्तेमाल कर रही हैं, जो आपकी स्किन को किसी भी तरह का कोई नुकसान नहीं पहुंचाएगा, क्योंकि ये डर्मेटोलॉजीकली टेस्टेड जो है. तो फिर इन त्योहारों सिर्फ हो किसी का साथ.

इजी टू वर्क

बात करें अगर फेम गोल्ड ब्लीच की, तो ये अमोनिया फ्री होने के कारण आपकी स्किन पर कोई नुकसान पहुंचाए बिना स्किन को लाइट व ब्राइट बनाने का काम करती है. ये स्किन की सतह से डेड स्किन सेल्स को रिमूव करके पिगमेंटेशन पैदा करने वाले सेल्स को दोबारा से रीजनरेट होने से रोकती है. सबसे ज्यादा पिगमेंटेशन की शिकायत सांवली स्किन वालों को होती है, साथ ही प्रदूषण, सन रेज व केमिकल्स के ज्यादा इस्तेमाल करने के कारण स्किन में ज्यादा मेलानिन का उत्पादन होना शुरू हो जाता है. लेकिन ब्लीच के इस्तेमाल से ये त्वचा में मेलानोकीट्स की संख्या को कम कर देते हैं. जिससे स्किन नेचुरल रूप से ग्लोइंग नजर आने लगती है.

ब्लीच ही क्यों

एक्स्ट्रा ग्लो: चाहे आप कितने भी अच्छे आउटफिट्स पहन लें, लेकिन अगर चेहरे पर चमक न हो, तो सब फीकाफीका सा ही लगता है. लेकिन ब्लीच चेहरे की सारी टैनिंग को मिनटों में निकालकर चेहरे पर इंस्टेंट ग्लो लाने का काम करती है.

फेशियल हेयर को हाईड करे: आज हार्मोंस में गड़बड़ी आम समस्या है. और हार्मोंस में गड़बड़ी की वजह से चेहरे पर अनचाहे बाल आ जाते हैं. ऐसे में ब्लीच डार्क ब्लैक हेयर को हाईड कर आपको थ्रेडिंग के दर्द से बचाने के साथ आपकी खोई सुंदरता वापस लौटाने का काम करती है.

पिगमेंटेशन को कम करे: धूलमिट्टी, प्रदूषण, सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणों आदि कारणों से स्किन बेजान व उस पर पिगमेंटेशन की शिकायत देखने को मिलती है. ऐसे में ब्लीच डेड स्किन को रिमूव कर स्किन को ज्यादा ब्राइट बनाने का काम करती है.

समय व पैसों की बचत: ब्लीच को आप घर बैठे करने के साथ मात्र कुछ रुपयों में घर पर पार्लर जैसा निखार पा सकती हैं.

अप्लाई करने की ट्रिक्स

- जब भी आप ब्लीच को फेस पर अप्लाई करें, तो उससे पहले चेहरे को पानी से धोना न भूलें.
- अगर आप पहली बार ब्लीच का इस्तेमाल कर रही हैं तो सबसे पहले पैच टेस्ट जरूर करें.
- एक बाउल में एक छोटा चम्मच क्रीम व एक चौथाई ब्लीच पाउडर डाल कर अच्छे से दोनों को मिक्स करें.

अब इसे अपने चेहरे व गरदन पर लगाकर 15 मिनट के लिए छोड़ दें. ध्यान रखें कि चेहरे पर क्रीम की लेयर पर लेयर न लगाएं. 15 मिनट के बाद चेहरे को कॉटन की मदद से क्लीन कर ठंडे पानी से धो लें.

डाबर फेम ब्लीच डर्मेटोलॉजीकली टेस्टेड है इसलिए इसे लगाना पूरी तरह से सेफ है. और ये हर तरह की स्किन पर सूट करने के साथ स्किन पर किसी भी तरह की जलन व इर्रिटेशन पैदा नहीं करती. तो फिर इस त्योहार, इस करवाचौथ फेम गोल्ड ब्लीच से लाएं चेहरे पर ग्लो. ●

fem
Crème Bleach
पाइये सैलून
जैसा ग्लो
फेम क्रेम ब्लीच
के साथ
24K GOLD DUST के साथ
Evens Skin Tone
Nourishes Skin
Clears Complexion
fem
CRÈME BLEACH
Gold
special golden glow with
24K Gold Dust

Follow us on @Femskincare for exciting news.
To know more please contact us at daburcares@dabur.com or call 1800-103-1644 (toll free). You can also log on to www.dabur.com

फैस्टिव मेकअप लुक

इस त्योहार अपनी खूबसूरती से लोगों की तारीफ बटोरना चाहती हैं, तो यह जानकारी आप के लिए ही है...

त्योहार में मेकअप का परफैक्ट होना आसान नहीं. हम यहां कुछ सरल और आसान टिप्स बता रहे हैं जो आप को घर पर ही सही मेकअप लुक पाने में मदद करेंगे.

टोनर, प्राइमर, फाउंडेशन, कंसीलर, हाईलाइटर, लिपस्टिक, काजल, आईलाइनर और ब्लश (वैकल्पिक) जैसे बुनियादी मेकअप उत्पादों की ही आवश्यकता होती है. आप अन्य मेकअप आइटमस जैसेकि कलर करैक्टर, ब्रोंजर, आईशैडो, फेस पाउडर आदि रखना चाह सकती हैं पर ये अनिवार्य नहीं हैं. इन के बिना भी कोई भी महिला आसानी से प्राकृतिक और परफैक्ट लुक पा सकती है.

आइए, अब हम कुछ प्रमुख मेकअप मुद्दों और उन से बचने के तरीकों के बारे में बात करते हैं, जिन का सामना अकसर करना पड़ता है :

केकी और पैची मेकअप

कई मेकअप इन्फ्लुऐंसर्स हमेशा कहते हैं कि मेकअप का मतलब थोड़ा केकी होना है और यह हमेशा त्वचा पर दिखाई देगा. लेकिन यह सच नहीं है. आप हमेशा सब से पहले और सब से महत्त्वपूर्ण यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि मेकअप लगाने से पहले आप की त्वचा के छिद्रों को छिपाया और कड़ा किया जाए. साथ ही यहां सब से महत्त्वपूर्ण बात यह है कि आप को अपनी त्वचा के दागधब्बों, काले घेरों आदि को पहचानना और अपनी त्वचा को सहारा देना है.

आप को दागधब्बों और काले घेरों को केवल उस सीमा तक ढकना है जब तक वे आप की त्वचा के साथ ब्लैंड नहीं हो जाते. अकसर महिलाएं यह सोच कर बहुत सारा फाउंडेशन और कंसीलर लगा लेती हैं कि इस से उन के दोष, काले घेरे आदि ढक जाएंगे. हालांकि यह एक अप्राकृतिक और केकी लुक देता है.

मेकअप करने से पहले सब से महत्त्वपूर्ण कदम यह सुनिश्चित करना है कि आप ने मेकअप प्रक्रिया शुरू करने से पहले टोनर, मौइस्चराइजर और प्राइमर लगा लिया है. ऐसा करना आप की त्वचा को स्मूद कैनवास में बदलने में मदद करता है. अब आप आसानी से अपना मेकअप लगा सकती हैं.

यहां और महत्त्वपूर्ण बात यह है कि जिस दिन आप ऐक्सफोलिएट करें उस दिन कोई मेकअप न करें. इस से मेकअप आप के रोमछिद्रों में प्रवेश करेगा और उन्हें बंद कर देगा. यह 2 तरह से हानिकारिक होता है- पहला यह त्वचा को नुकसान पहुंचाता है और दूसरा यह आप के मेकअप को टूटा हुआ दिखता है व पैची लुक देता है.

इस से पहले कि आप फाउंडेशन लगाना शुरू करें उन हिस्सों को छिपाएं जिन में दागधब्बे और काले घेरे हैं. जब आप फाउंडेशन लगातार लगाएं तो याद रखें कि ब्यूटी ब्लैंडर का उपयोग कर के इसे 2-3 मिनट से अधिक समय तक ब्लैंड करें. फाउंडेशन हमेशा अपनी त्वचा के रंग का प्रयोग करें न कि हलका या गहरा रंग. आउटिंग या उत्सव के दौरान मेकअप का विचार आप की त्वचा को सुंदर दिखाना है न कि हलका या गहरा.

फाउंडेशन बहुत ज्यादा न लगाएं. इस के 2-3 पंपों का उपयोग करें और अधिक नहीं. अगर आप को लगता है कि दाग अभी भी दिखाई दे रहे हैं तो उन्हें कंसीलर से छिपाने का प्रयास करें. लेकिन अगर आप को लगता है कि फाउंडेशन की एक मोटी परत लगाने से दोष ढक जाएंगे तो ऐसा हो सकता है, लेकिन 1 या 2 घंटों के बाद आप के मूल मेकअप को बेहद केकी बना देगा खासकर तब जब आप नृत्य कर रही हों और उत्सव का आनंद ले रही हों तथा आप को पसीना आने लगे.

पैची कंसीलर

अकसर मेकअप के कुछ घंटों बाद आंखों के नीचे की जगह पैची हो जाती है, रेखाएं दिखाई देती हैं और अचानक सफेदी दिखाई देने लगती है. इस से बचने का एक आसान तरीका है कि कंसीलर को निचली पलकों और आंखों के नीचे के बीच थोड़ा सा गैप दे कर लगाएं. एक बार जब आप कंसीलर को इस तरह लगाने के बाद ब्लैंड कर लेती हैं, तो यह पूरी तरह से ब्लैंड हो जाता है, जिस से आंखों के नीचे की जगह को केकी या पैची होने से बचा जा सकता है.

इस के अलावा वाटरप्रूफ कंसीलर और फाउंडेशन का इस्तेमाल करें जो पानी या पसीने से अप्रभावित हो. आप की आंखों के नीचे पूरी तरह से मेकअप हो जाने के बाद उन क्षेत्रों पर जहां अधिक पसीना आता है, फेस पाउडर भी लगाएं.

आईशैडो और आउटफिट

अकसर महिलाएं सूक्ष्म रूप से डिजाइन किए गए आउटफिट के साथ स्मोकी आई मेकअप करती हैं जो ओवरऑल लुक की अपील को खत्म कर देता है. साथ ही कई बार आईशैडो आउटफिट से मैच नहीं कर पाता, जिस से आप का पूरा लुक ब्लंडर हो जाता है. इस तरह की परेशानी से बचने के लिए मेकअप कलर पैलेट गाइड की जांच करें और ऐसा आई मेकअप करें जो आप के आउटफिट के रंग को कौंप्लिमैंट करे.

आई मेकअप के आसान टिप्स

कंसीलर और फाउंडेशन से अपनी आंखों के ऊपर के हिस्सों को छिपाएं. यह आईशैडो के रंगों को बेहतर दिखाने के लिए त्वचा का हलका टोन प्राप्त करने में मदद करेगा. आंखों के आसपास का क्षेत्र आप की त्वचा के बाकी हिस्सों की तुलना में थोड़ा गहरा होता है, इसलिए रंगों को दिखाने के लिए यह जरूरी है कि यह हलका हो, लेकिन आप की त्वचा की टोन से मेल खाना चाहिए.

अपने आईशैडो के लिए सही रंग चुनें. आप एक से अधिक रंगों का उपयोग करना चाहती हैं तो यह तभी ठीक होगा जब उन्हें सही तरीके से मिलाया जाए. रंगों को मिलाना ताकि वे एकदूसरे में समाहित हों, यहां बेहद महत्त्वपूर्ण है. इस के अलावा आंखों के बाहरी हिस्सों पर ध्यान केंद्रित करें और सुनिश्चित करें कि आईशैडो अंत में अजीबोगरीब तरीके से समाप्त न हो. आप इसे ऐसी शेप दे सकती हैं जो आप के फेस कट से मैच करती हो.

आप नीचे रंगीन काजल या आईशैडो लगाना चाह सकती हैं. लेकिन फिर से देखें कि क्या इस की आवश्यकता है और क्या यह आप के स्टाइल और लुक को कौंप्लिमैंट करता है.

-दामिनी चतुर्वेदी

मेकअप आर्टिस्ट ●

बदलते मौसम
त्वचा की नमी
बनाए रखना
कितना जरूरी है
जानिए जरूर...

बॉडी लोशन से पाएं ग्लोइंग स्किन

आप जानते हैं कि जिस तरह डेली हाइजीन का ध्यान रखना जरूरी है, उसी तरह स्किन को नरिश करना भी. ताकि स्किन का मॉइस्चर स्किन में लौक होकर आपको हैल्दी स्किन मिल सके. स्किन शरीर का ऐसा पार्ट है, जिसे यंग, हैल्दी, दागधब्बों रहित रखने के लिए उसका खास ध्यान रखना जरूरी है, जिसमें मॉइस्चराइजिंग लोशन का अहम रोल होता है. आइएय, जानते हैं इसके बारे में:

क्यों जरूरी है स्किन लोशन

बदलता मौसम, स्किन की प्रॉपर केयर नहीं करने की वजह से हमारी स्किन ड्राई होने लगती है. जिसे ठीक करने के लिए बॉडी लोशन से बेस्ट कुछ नहीं होता. क्योंकि ये स्किन को बिना इर्रिटेट करे स्किन के मॉइस्चर को स्किन में लौक करने का काम जो करता है. इसके लिए जरूरी है कि जब भी आप शॉवर लें तो उसके बाद स्किन को लोशन से नरिश करना न भूलें.

रफ स्पॉटस हटाएं: चाहे आपकी स्किन नौर्मल हो, फिर भी आपने देखा होगा कि आपकी कोहनी या घुटने के आसपास ड्राई स्पॉटस नजर आते ही हैं. लेकिन अगर आप इन जगहों पर कोको बटर युक्त लोशन अप्लाई करेंगी तो इससे आपकी स्किन से रफ स्पॉटस हटने के साथ-साथ स्किन सॉफ्ट व स्मूद भी नजर आएगी.

दर्द से राहत दिलवाए: कई बार स्किन पर ड्राईनेस इतनी ज्यादा बढ़ जाती है कि वो स्किन पर हार्ड पपड़ी की फॉर्म में नजर आने लगती है. जिसके कारण उसे छूने व उस के निकलने पर बहुत दर्द महसूस होता है. ऐसे में बॉडी लोशन स्किन को स्मूद बनाने का काम करता है, जिससे डेड स्किन आसानी से निकल जाती है. इससे धीरेधीरे स्किन हील भी होने लगती है.

फील रिलैक्स: अब आप सोच रहे होंगे कि लोशन आपको रिलैक्स फील कैसे करवाने का काम करेगा. तो आपको बता दें कि जब भी आपका मन रिलैक्स करने को करे तो आप कुछ बूंदे लोशन की लेकर उससे हाथों-पैरों की मसाज करें. यकीन मानिए मसाज के दौरान इससे निकलने वाली गर्मी आपकी बॉडी को अंदर तक गुड फील करवाने का काम करेगी. साथ ही इसकी भीनीभीनी खुशबू आपके पूरे दिन को रिफ्रेश करने का काम करेगी.

बॉडी लोशन का खास होना जरूरी: भले ही आपको मार्केट में ढेरों बॉडी लोशंस मिल जाएंगे, लेकिन जब भी आप बॉडी लोशन खरीदें तो इन इंग्रीडिएंट्स को देख कर ही खरीदें. जिससे आपकी स्किन भी नरिश हो जाए और उन इंग्रीडिएंट्स से आपकी स्किन को भी कोई नुकसान न पहुंचे. जानते हैं लोशन में उन इंग्रीडिएंट्स के बारे में:

व्हीट जर्म ऑयल: इसमें विटामिन ए, डी, इ व फैटी एसिड्स होने के कारण ये स्किन में आसानी से एब्सॉर्ब होने के साथ आपकी स्किन की हैल्थ का भी ध्यान रखता है. ये न्यूट्रिएंट्स आपकी स्किन को मॉइस्चर प्रदान कर ड्राई स्किन को हील करने का काम करते हैं. इससे युक्त बॉडी लोशन हर स्किन टाइप पर सूट करता है.

हनी: एन्टिऑक्सीडेंट्स से भरपूर होने के कारण आपकी स्किन को स्मूद बनाए रखने के साथ उसे यंग भी बनाए रखता है. हनी के गुणों से भरपूर बॉडी लोशन स्किन के पोर्स को भी ओपन कर उन पर दाग-धब्बों को होने से रोकता है. हनी युक्त लोशन लगाने से थोड़ी देर बाद ही आपको अपनी स्किन चमकती हुई यानी ग्लोइंग नजर आने लगेगी.

एलोवीरा: इसमें स्मूदिंग प्रोपर्टीज होने के कारण ये स्किन को मुलायम बनाने का काम करता है. रिसर्च में यह भी साबित हुआ है कि जिन लोशंस में एलोवीरा एक्सट्रेक्ट होता है, वे स्किन के हाइड्रेशन को इम्प्रूव करने के साथ सनबर्न से स्किन को होने वाली इर्रिटेशन को भी दूर करने में मददगार होते हैं. इसलिए मॉइस्चराइजर में एलोवीरा का होना भी जरूरी है.

कोको बटर: इसमें बड़ी मात्रा में फैटी एसिड्स होते हैं, जो स्किन को हाइड्रेट रखने का काम करते हैं. साथ ही कोको बटर में मौजूद फैट स्किन पर प्रोटेक्टिव लेयर बनाकर मॉइस्चर को होल्ड कर स्किन को ड्राई होने से बचाता है.

तो अपनी स्किन को रिफ्रेश और ग्लोइंग बनाए रखने के लिए व्हीट जर्म ऑयल, हनी, एलोवीरा और कोको बटर से युक्त रोजा हर्बल बॉडी लोशन का इस्तेमाल कर सकती हैं.

-पारुल भटनागर ●

ROSA®
HERBALCARE
A Premium Quality Product by RSN GROUP
Honey & Almonds Body Care Lotion
All Day Body Moisturising Lotion
ALOE & MINT BODY LOTION
Body Care Lotion
Soft Glowing and Refreshed Skin

Romana Herbalcare (Pvt.) Ltd.

For Trade Enquiries Please Contact us at 0124-4385168, 4222168, 09810078887, 09911078884, 09911078885, 09911078887
Toll free no. 1800-123-808080. E-mail us at romanaherbals@gmail.com or visit www.rosaherbalcare.com

Avail Exciting Offers, Shop Now at www.rosaherbalcare.com

Also available on: flipkart amazon.in SHOPCLUES Paytm

बजट में ब्यूटी शौपिंग टिप्स

त्योहारों में ब्यूटी प्रोडक्ट्स की खरीदारी करने से पहले यह जानना आप के लिए बेहद जरूरी है...

त्योहारों का सीजन आ चुका है और मार्केट में ब्यूटी प्रोडक्ट्स की धूम मची हुई है. अलगअलग ब्रैंड्स लुभावने औफर्स से सब को आकर्षित कर रहे हैं क्योंकि त्योहारों के सीजन में हर महिला अपनेआप को खूबसूरत दिखाने के लिए मार्केट में आए हर ब्यूटी प्रोडक्ट को ट्राई करना चाहती है. ऐसे में आप के लिए यह जानना बहुत जरूरी है कि आप कौन से ब्यूटी प्रोडक्ट खरीदें, किन बातों का ध्यान रखें, कब खरीदें, कहां से खरीदना ज्यादा उपयुक्त है ताकि आप की सुंदरता में चार चांद भी लग जाएं और साथ ही आप का बजट भी कंट्रोल में रहे.

तो आइए, जानते हैं कुछ खास टिप्स के बारे में:

लिपकेयर

लिप्स को फैस्टिवल के लिए तैयार करने की तरफ आप का कोई ध्यान ही नहीं है तो थोड़ा ध्यान इस ओर भी लगाएं क्योंकि पूरे चेहरे की जान होती है लिपस्टिक और चाहे आप कितने भी अच्छे आउटफिट्स पहन लें, लेकिन लिप्स को यों ही फीकाफीका छोड़ दिया तो न तो आप के आउटफिट्स पर किसी का ध्यान जाएगा और न आप में वह अट्रैक्शन नजर आएगा.

तो हम आप को बताते हैं टौप लिपस्टिक ब्रैंड्स के बारे में, जिन्हें आप स्मार्टली खरीद कर खुद को स्मार्ट लुक दे सकती हैं.

टौप 5 लिपस्टिक ब्रैंड्स इन ट्रैंड्स: हम यहां बात कर रहे हैं मैट से ले कर हाई शाइन फिनिश लिपस्टिक की, जिन्हें आप अपनी पसंद के हिसाब से चूज करें और फिर उन्हें लगा कर फैस्टिवल पर दिखें सैक्सी. अरे भई, सैक्सी सिर्फ फिगर से नहीं बल्कि लिप्स से भी दिख सकती हैं.

लैक्मे 9 टू 5 मैट लिप कलर, इस में हैं

8 गुणकारी आयुर्वेदिक तेलों से निर्मित

Dr. Juneja's

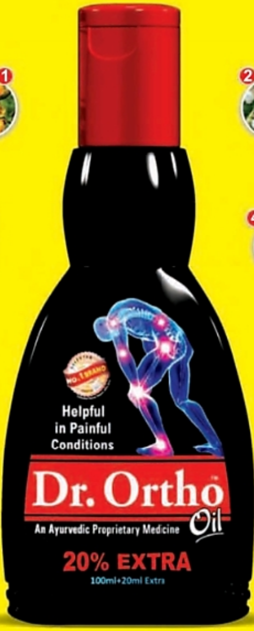
डा.ऑर्थो®

Ayurvedic Oil, Capsules, Spray & Ointment

WORLD'S GREATEST BRANDS 2015-16 IUA

SELECTED NO. 1 BRAND INDIA 2014

Consumer Survey Report, MRG 2014


Helpful
in Painful
Conditions
Dr. Ortho
Oil
An Ayurvedic Proprietary Medicine
20% EXTRA
100ml+20ml Extra

ज्योतिष्मती तेल

जोड़ों में सूजन की समस्या को कम करने में मदद करता है।

गन्धपुरा तेल

जोड़ों के दर्द, मांसपेशियों के दर्द और गठिया में सहायक।

निर्गुण्डी तेल

नसों के दर्द और जोड़ों के दर्द में फायदेमंद है।

तारपीन तेल

जोड़ों में सूजन और दर्द के लिए सबसे अच्छा विकल्प है।

पुदीना तेल

पुराने जोड़ों के दर्द की स्थिति में अत्यधिक फायदेमंद है।

कपूर तेल

विभिन्न जोड़ों के दर्द में बहुत उपयोगी है।

अलसी तेल

जोड़ों और मांसपेशियों में सूजन को कम करता है।

तिल तेल

मांसपेशियों और जोड़ों के दर्द को कम करने में मदद करता है।

24x7 Helpline: 7876977777
www.drorthooil.com

8 गुणकारी आयुर्वेदिक तेलों के योग से निर्मित डॉ. ऑर्थो तेल अंदर तक समाकर दर्द को जड़ से कम करने में सहायता करता है। आयुर्वेदिक होने के कारण इसका प्रभाव अल्पकालिक नहीं लंबे समय तक बना रहता है।

सैक्सी कलर्स चूज करने के औप्शंस. नायका सो मैट लिपस्टिक, जिस के रैड व क्रंची कलर आप के लिप्स पर क्रंच लाने के साथसाथ काफी पौकेट फ्रैंडली भी हैं.

लैक्मे एब्सोल्यूट मसाबा रेंज, जिस के 10 से ज्यादा शेड्स उपलब्ध होने के साथ इंडियन स्किन के लिए परफैक्ट हैं. वहीं शुगर की लिक्विड लिपस्टिक परफैक्ट भी है और बजट में भी है, जिसे आप नायका की साइट से डिस्काउंट्स पर खरीद सकती हैं.

नेलकेयर

जब है ड्रैस रैडी तो नेल्स को ट्रैंडी नेलपौलिश या नेल आर्ट से दें स्टाइलिश लुक वह भी घर बैठे.

नेलपौलिश इन ट्रैंड्स: जब नेलपौलिश खरीदें, तो सब से पहले अपने माइंड को सैट कर लें कि आप को मैट या फिर ग्लौसी नेलपौलिश कौन सी खरीदनी है क्योंकि दोनों ही आजकल ट्रैंड में चल रही हैं. रही बात कलर्स की तो उस में हम आप की हैल्प करेंगे टौप ट्रैंडी कलर्स बता कर जो हर ड्रैस व हर स्किन टोन पर सूट करेंगे, जिन्हें आप को अपनी फैवरिट साइट से चूज करने में आसानी होगी.

अगर आप ग्लिटर नेलपेंट लगाने की शौकीन हैं तो स्विस ब्यूटी हाई शाइन ग्लिटर नेलपौलिश खरीदने के औप्शन को चूज कर सकती हैं. जूसी रैड कलर, जो हर किसी की फैवरिट लिस्ट में शामिल होता है क्योंकि इस से हाथ खिल जो उठते हैं. इस के लिए आप नायका, रैवलोन व कलरबार जैसे ब्रैंड्स को चूज कर सकती हैं. रौयल डार्क टील कलर आप के हाथों को रौयल लुक देने का काम करेगा.

इस का लैक्मे 9 टू 5 में अच्छाखासा कलैक्शन है. वहीं मिल्क चौकलेट कलर, जो हाथों को और ब्राइट बनाने का काम करता है. इस के लिए फेसेस कनाडा, लैक्मे जैसे ब्रैंड को चूज कर के अमेजन, नायका से इसे स्मार्टली खरीद सकती हैं. इन दिनों बरगंडी कलर भी काफी डिमांड में है. आप औनलाइन 3डी नेल आर्ट स्टीकर से खुद घर बैठे नेल आर्ट का लुत्फ भी उठा सकती हैं.

किन बातों का ध्यान रखें

- *जब भी कोई ब्यूटी प्रोडक्ट खरीदें, तो अपनी स्किन टोन का ध्यान जरूर रखें.*
- *एक्सपायरी डेट चैक कर के ही ब्यूटी प्रोडक्ट खरीदें.*
- *चाहे बात हो औफलाइन की या औनलाइन की, जहां से प्रोडक्ट अच्छा व सस्ता मिले, वहीं से खरीदें.*
- *प्रोडक्ट्स के रिव्यु चैक करने के बाद ही खरीदें.*
- *अगर कोई नया प्रोडक्ट इस्तेमाल करने की सोच रही हैं तो अगर संभव हो तो उस का सैंपल या फिर उस का छोटा पैक ही पहले खरीदें.*
- *प्रोडक्ट की रिटर्न पौलिसी के बारे में जरूर जानें.*
- *हमेशा मल्टीपर्पज कौस्मैटिक ही खरीदने पर जोर देना चाहिए.*
- *हमेशा सील पैक प्रोडक्ट ही खरीदें.*
- *ब्यूटी प्रोडक्ट्स विश्वसनीय दुकान या साइट से ही खरीदें.*

5 पौइंट्स

- *आप अगर लिक्विड लिपस्टिक खरीद रही हैं तो उसे मल्टीपर्पज के तौर पर आईशैडो के तौर पर भी इस्तेमाल कर सकती हैं.*
- *आईशैडो को ब्लशर की तरह और ब्लशर को आईशैडो की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है.*
- *जैल काजल से लाइनर, बिंदी भी लगा सकती हैं.*
- *लिपस्टिक को आप ब्लशर के लिए भी यूज कर सकती हैं.*
- *लिप बाम से भी आप चीक्स पर शाइन ला सकती हैं.*

फेसकेयर

फेस पर कुछ ही घंटों में ग्लो लाने के लिए परफैक्ट हैं कुछ स्किन प्रोडक्ट्स, जिन्हें लगाएं और थोड़ी ही देर में देखें स्किन पर कमाल का असर.

ट्रैंड में हैं काफी: चारकोल फेस मास्क, जितना इस मास्क का इन दिनों नाम है, उतना ही यह स्किन पर अच्छा असर भी देता है खासकर मामा एअर्थ का c3 फेस मास्क, जिस में है चारकोल, कौफी व क्ले, जो स्किन की सारी गंदगी को मिनटों में निकाल कर ग्लोइंग स्किन देने का काम करता है. वहीं आप इस का उबटन फेस स्क्रब भी खरीद सकती हैं.

यह चेहरे को क्लीन करने के साथसाथ ब्राइडल जैसा ग्लो मिनटों में देने का काम करता है. तभी तो है नाम उबटन फेस स्क्रब. और अगर आप फेस मास्क नहीं खरीदना चाहतीं तो आप सारा का डीटेन पैक खरीद लें क्योंकि यह आप के फेस को पार्टी, फैस्टिव के लिए झट से क्लीन, स्मूद व ग्लोइंग बना देगा. इसे आप फैस्टिव सीजन में हैवी डिस्काउंट के साथ खरीद कर स्किन को ग्लोइंग बना सकती हैं.

मेकअप किट में ये हैं क्या

हो सकता है कि आप मेकअप की शौकीन हों भी या नहीं, लेकिन फैस्टिवल्स पर तो थोड़ाबहुत मेकअप अच्छा लगता ही है क्योंकि उस के बिना लुक फीकाफीका सा जो लगता है. और अलग दिखने के लिए त्योहारों पर थोड़ा अलग बनना भी जरूरी होता है और इस में कुछ मेकअप प्रोडक्ट्स का अहम रोल होता है जो तुरंत आप की स्किन पर ग्लो लाने के साथसाथ आप के पूरे फेस के लुक को ही बदलने का काम करेंगे.

फैशन में इन: प्राइमर और फाउंडेशन स्किन पर स्मूद बेस बनाने के साथसाथ कौंप्लैक्शन को ब्राइट बनाने का भी काम करते हैं. लेकिन स्मार्ट बाई करना है तो स्मार्ट बन कर आप अलगअलग इन्हें न खरीदें बल्कि लैक्मे का 9 टू 5 प्राइमर+मैट पाउडर फाउंडेशन कौंपैक्ट खरीदें जो दोनों का काम कर के आप के फेस को ओवर नहीं बनाता, बल्कि नैचुरल टचअप देने का काम करता है. आंखों को स्विस ब्यूटी की 9 कलर आईशैडो किट से संवारें.

ये काफी सस्ती है, जिसे आप ब्लशर के तौर पर भी इस्तेमाल कर के इस का मल्टीपर्पज इस्तेमाल कर सकती हैं. इन्हें आप औनलाइन ब्यूटी साइट्स से सस्ते में खरीद सकती हैं क्योंकि फैस्टिवल्स के आसपास औनलाइन साइट्स काफी डिस्काउंट देती हैं.

जरूरी बात

स्किन टाइप की तरह स्किन टोन की सही जानकारी होना बहुत जरूरी है. स्किन टोन 3 तरह के होते हैं, कूल, वार्म व न्यूट्रल. अगर आप की कलाई की नसें ब्लू हों तो स्किन टोन कूल है, अगर नसें ग्रीन हों तो स्किन टोन वार्म है और अगर दोनों में से कुछ समझ नहीं आ रहा तो इस का मतलब आप की स्किन टोन न्यूट्रल है. इसी के हिसाब से स्किन प्रोडक्ट्स को खरीदें.

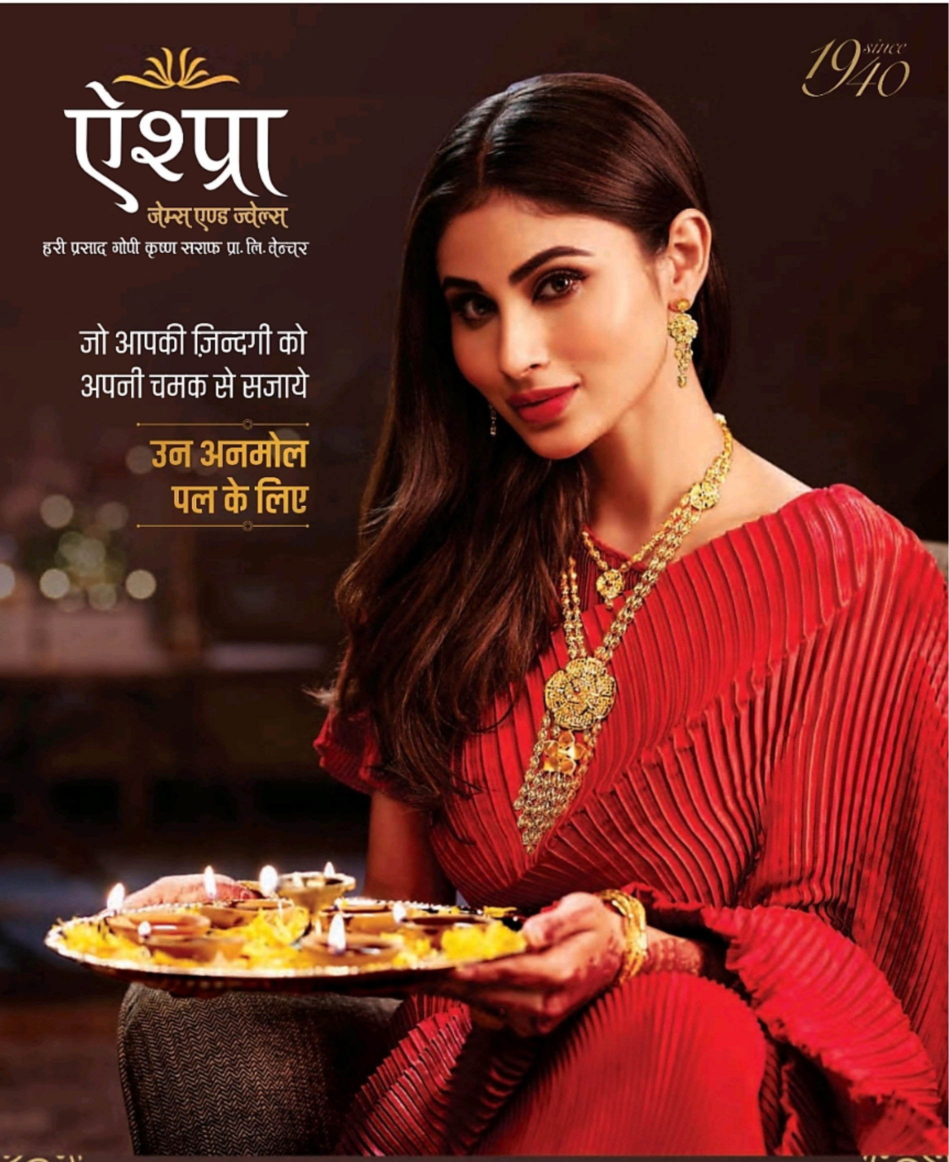
हेयरकेयर

फैस्टिवल्स पर बालों को और स्टाइलिश बनाएं इन ब्यूटी प्रोडक्ट्स से.

फौर नौर्मल हेयर: अगर आप फैस्टिवल्स पर स्ट्रेट और स्मूद बाल चाहती हैं तो ट्राई करें मामा अर्थ का राइस वंडर वाटर विद केराटिन. यह बालों की फ्रिजीनैस को कम कर उन्हें ज्यादा शाइनी बनाने का काम करता है और वह भी आप के बजट में.

ट्रैंडी लुक: अगर आप अपने बालों को कलर या फिर हाईलाइट करना चाहती हैं तो ट्राई करें ट्रैंड में चल रहे चौकलेट ऐंड कैरामेल बलायाग, लाइट ब्राउन हेयर, रैडिश ब्राउन हाईलाइट, पार्टिकल कैरामेल हाईलाइट, डार्क चौकलेट लोक्स, ब्रैंड हेयर कलर, ब्लीच हेयर, ब्राउन हेयर कलर, ब्लैक कलर विद डार्क कौपर हाईलाइट, शाइनी रोजवुड हाईलाइट्स, गोल्डन हाईलाइट्स इत्यादि.

-पारुल भटनागर ●


ऐश्प्रा
जेम्स एण्ड ज्वेल्स
हरी प्रसाद गोपी कृष्ण सराफ प्रा. लि. वेन्चर
19 since 40
जो आपकी ज़िन्दगी को
अपनी चमक से सजाये
उन अनमोल
पल के लिए

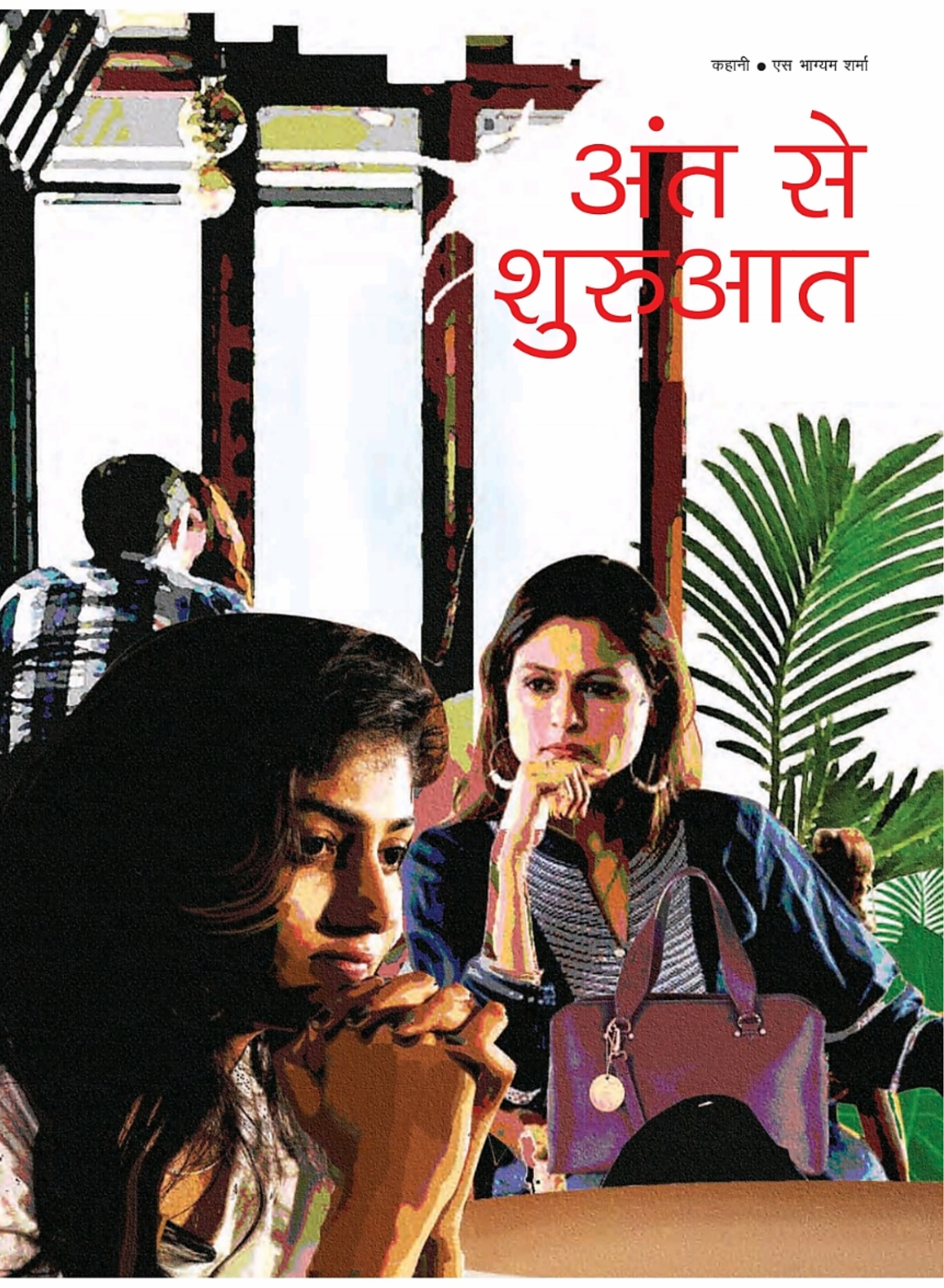
गोरखपुर । देवरिया । पडरौना । बस्ती । आजमगढ़ । बलिया । लखनऊ । मुम्बई

टोल फ्री : 18001201299 www.aisshpra.com

Follow us on : @ Aisshpra_Jewels

कहानी ● एस भाग्यम शर्मा

अंत से शुरुआत



इस से पहले कि रूपराज एक लड़की को प्रेमजाल में फंसा कर उस की जिंदगी बरबाद करता, गिरिजा चट्टान की तरह उस के सामने खड़ी हो गई. आखिर कौन थी गिरिजा और क्या किया उस ने...

इतवार का दिन था. श्वेता अपने पैरों के नाखूनों को शेप दे रही थी.

कमरे के दरवाजे के खटखटाने की आवाज आई.

"हैलो. आप का नाम श्वेता है क्या?"

"जी हां, पर आप कौन, मैं ने आप को नहीं पहचान पाया?"

"मेरा नाम गिरिजा है. मैं रूपराज की पत्नी हूं अब मैं कौन हूं समझ में आ गया होगा?"

श्वेता जवाब तो नहीं दे पाई पर सदमे में आ गई.

"यहां बैठ कर आराम से बातें नहीं हो सकतीं. पास के होटल में जा कर नाश्ता करते हुए बातें करते हैं," गिरिजा बोली.

उस की आवाज में जो गंभीरता थी उस से श्वेता को वैसा ही करने को मजबूर होना पड़ा. उस के मन में हजारों प्रश्न उठने लगे.

श्वेता जहां काम करती थी वहां रूपराज एक बड़ा अधिकारी था. करीब 3 हजार आदमीऔरत वहां काम करते थे. जहां आदमीऔरत साथ काम करते हैं तो एकदूसरे से मिलनाजुलना स्वाभाविक ही है. एक ही कंपनी में काम करने से कई बार रूपराज से उस की बातचीत हुई थी. एक दिन लिफ्ट में साथ आने का मौका भी मिला.

उस समय मोबाइल नंबरों का आदानप्रदान भी हुआ. रूपराज के फोन से बात करने पर मैं मना नहीं कर सकी. मुझे भी उस से बात करना अच्छा लगने लगा. उन से मिलने की इच्छा भी होने लगी. फिर हमारा प्रेम शुरू हुआ. श्वेता को लगा अब अपने प्रेम को शादी में बदलना चाहिए.

"मैं पहले से ही शादीशुदा हूं..." रूपराज कहते हकलाया.

"मेरी पत्नी एक राक्षसी है. मोटी है और बदसूरत ही नहीं निपूती भी है. हमेशा चिल्लाती रहती है. सामान को उठा कर फेंकती है. प्रेम से एक शब्द भी नहीं बोलती. मेरी तो घर जाने की इच्छा नहीं होती..." कह कर टेबल पर दोनों हाथ रख कर रोने लगा, "तुम्हें देखते ही मैं तुम पर फिदा हो गया. मैं सबकुछ भूल गया कि मैं शादीशुदा हूं. मुझे लगा कि यदि तुम्हें यह मालूम पड़ा तो तुम मुझ से रिश्ता नहीं रखोगी. अतः मैं ने सच को तुम से छिपाया. मुझे छोड़ कर चली मत जाना श्वेता..."

यह सुनने के बाद स्वेता को रूपराज से जो प्रेम था वह और भी बढ़ गया. इतने प्रेम से रहने वाले पति से, प्रेम न करने वाली पत्नी के ऊपर उसे गुस्सा भी आया.

"तुम फिक्र मत करो. मैं उस से तलाक ले लूंगा. उस के बाद हम शादी कर लेंगे... परंतु तब तक मैं तुम्हें देखे बिना नहीं रह सकता... होस्टल में तो आनाजाना संभव नहीं."

"एक नया घर ले लेता हूं. तुम वहां रहो. जल्द ही तलाक हो जाएगा..." श्वेता को विश्वास हो गया, मगर उन की पत्नी इस तरह आ कर खड़ी हो जाएगी यह उस ने नहीं सोचा.

होटल में आ कर श्वेता और गिरिजा एक अलग कमरे में बैठीं. और्डर दे कर गिरिजा ने मौन को तोड़ा, "क्या बात है श्वेता, तुम कुछ भी बोल नहीं रही हो... मैं क्या कहूंगी ऐसा तुम्हें डर लग रहा है क्या?"

"मैं... यहां इस होस्टल में रहती हूं यह आप को कैसे पता चला?"

गिरिजा खिलखिला कर हंसी, "आदमी दूसरी औरत के पास जा रहा है एक पत्नी उसे समझ नहीं सकती क्या? पति से जब पूछा तब उन्होंने ठीक से जवाब नहीं दिया... तब मैं ने डिटैक्टिव ऐजेंसी की सहायता ली, उस ने हर बात को सहीसही बता दिया.

"तुम्हारी छोटी उम्र में ही तुम्हारे मातापिताजी गुजर गए और नजदीकी रिश्तेदार भी तुम्हारा कोई नहीं है. औफिस में तुम किसी से भी ज्यादा बातचीत नहीं करती.

"सिर्फ शुक्रवार को ही तुम साड़ी पहनती हो और बाकी दिन चूड़ीदार या कोई वैस्टर्न ड्रैस ही पहनती हो. पिछली बार जब तुम रूपराज के साथ बाहर गई थी तो उस ने तुम्हें एक पिंक कलर की सिल्क की साड़ी दिलाई थी, यह भी मुझे मालूम है."

श्वेता ने आपराधिक भावना से सिर झुका लिया.

"चलो रख लो," ऐसा कह कर एक चौकलेट देने वाला भी तुम्हारा कोई नहीं है. एक गंभीर आदमी के आते ही तुम उस पर फिसल गई. मैं दिखने में सुंदर नहीं हूं, मोटी हूं यानी बेमेल शादी हो गई.

"**मेरी** बहन ने एक लड़के से प्रेम किया, वह कौन है, कैसा है मेरे पिताजी ने यह भी मालूम नहीं किया. उन से बात कर के दीदी की शादी करवा दी. मेरे पिताजी को तो उस के बारे में मालूम करना चाहिए था. यदि लड़का ठीक होता तो शादी करवाते, पर ऐसा नहीं हुआ.

"उस आदमी के सही न होने के कारण मेरी दीदी ने आत्महत्या कर ली. मैं भी कहीं प्रेम में न पड़ जाऊं ऐसा सोच कर वे डर गए और उन के औफिस में काम करने वाले रूपराज से जल्दी में मेरी शादी करवा दी.

"मगर रूपराज की मेरे पिताजी के रुपयों पर ही नजर थी, यह समझने के पहले ही उन का देहांत हो गया. हमारे बच्चा नहीं है यह तो एक बहाना है. क्यों जिन के बच्चा नहीं होता है वे खुशी के साथ नहीं रहते है क्या? मन में प्रेम हो तो यह संभव है..." गिरिजा का गला भर आया, आंखों में नमी आ गई.

श्वेता ने अपनी गलती को महसूस किया.

"अपनी समस्या को कह कर सांत्वना लेने

के लिए अपनी नहीं आई. मेरे पति को छोड़ दो यह भी नहीं कहूंगी. जब उस ने मेरे शरीर का बहाना बना कर दूसरी स्त्री को ढूंढ़ा है तो मेरी शादीशुदा जिंदगी का कोई अर्थ नहीं है यह बात मेरी समझ में आ गई."

'यदि मुझे समझाने के लिए मां होती तो मुझ से यह गलती नहीं हुई होती...' श्वेता सोचने लगी.

"तुम कैसी लड़की हो श्वेता... कोई लड़का तुम्हारे साथ काम करने वाला यह कहे कि मैं तुम्हें चाहता हूं तो क्या उस के यह कहते ही तुम्हें अपना होश खो देना चाहिए? तुम्हारे पूछने के बाद वह बोले कि वह शादीशुदा है उस की पत्नी ठीक नहीं है तो तुम्हें उस पर विश्वास कर लेना चाहिए? तुम्हें उस के बारे में पूछताछ कर के सच का पता नहीं लगाना चाहिए?

"मुझे एक फोन कर सकती थी न... तुम अकेली हो नौकरी कर कमाती हो. क्यों इस सैकंड हैंड हसबैंड के साथ रहना चाहती हो?

"तुम्हें कानून की जानकारी नहीं है क्या... वह तलाक मांगे तो मैं तलाक दे दूंगी तुम ने ऐसा कैसे सोचा? रूपराज ने अभी तक तलाक की अर्जी भी नहीं लगाई है. वैसे अर्जी लगा भी दें तो तलाक मिलने में 2 साल लग जाएंगे.

"यदि मैं विरोध करूं तो और भी समय लग सकता है. तब तक रूपराज तुम से शादी नहीं कर सकता."

गिरिजा की गंभीर और सही बातों का श्वेता के पास कोई जवाब नहीं था.

"अब मुझे क्या करना चाहिए मेरी समझ में नहीं आ रहा है... आप ही बताइए," श्वेता बोली.

"हमारे घर में प्रेम के कारण आत्महत्या हुई है, वैसे ही यहां नहीं होनी चाहिए इसी बात को ध्यान में रखकर मैं यहां आई हूं. होस्टल में जाओ अच्छी तरह से सोचो. तुम्हें रूपराज से कितना प्रेम है और रूपराज को तुम से कितना और वह कितना सच्चा है यह भी मालूम करो?

"हमारा तलाक हो जाए तो रुपए, मकान यानी सबकुछ मेरे पास आ जाएगा. आवाज देते ही काम के लिए आदमी हाजिर, बहुत बड़ा बंगला, हमेशा ड्राइवर के साथ गाड़ी खड़ी होती है इन सब सुविधाओं को छोड़ने के लिए रूपराज तैयार होगा क्या? यह भी मालूम करो.

"यदि इन सब को छोड़ कर वह तुम्हारे साथ आने को तैयार है तो वह सच्चा प्रेम है. फिर तुम उस से शादी कर लो और खुश रहो. परंतु पहले उसे परखो और सचाई को जानो. यदि कोई धोखा खाने वाला आदमी हो तो वहां धोखा देने वाला आदमी भी होता है.

"रूपराज की बातों को सुन कर जल्दी से होस्टल को खाली कर के नया मकान ले कर चली मत जाना. मैं जो कह रही हूं वह तुम समझ रही होगी ऐसा मैं समझती हूं. जल्दबाजी करने की जरूरत नहीं. तुम्हें किसी मदद की जरूरत हो तो मुझे फोन कर देना," कह कर गिरिजा बिल चुका कर बाहर निकल गई.

रूपराज ने जिस गिरिजा के बारे में बताया था उस में और इस गिरिजा में कितना अंतर है... यह सब देखे बिना ही मैं रूपराज के प्रेम में फिसल गई... यह मेरी ही गलती थी. यह उस ने महसूस किया.

उसे कुछ भी मालूम नहीं है यह दिखावा करते हुए श्वेता ने रूपराज से बात की. तलाक के बारे में प्रश्न पूछने पर उस ने बड़ी रूडली जवाब दिया. श्वेता को अलग मकान में रखने में ही उस की रुचि थी यानी श्वेता के साथ छिप कर जिंदगी जीने का जो जाल उस ने बिछाया था वह श्वेता की समझ में आया तो उसे उस पर बहुत गुस्सा आया.

"अरे तू तो संतों जैसे बातें कर रही है. मेरे साथ कितने दिन घूमी है, कितने दिन होटलों में आई है, उस सब को मैं फोन पर डाल दूंगा तो फिर कोई तुझ से शादी नहीं करेगा. मैं जैसा बोल रहा हूं वैसा कर नहीं तो मैं क्या करूंगा मुझे भी नहीं पता."

श्वेता डर गई. फिर उस ने गिरिजा से मदद मांगी.

"वह धमकाता है तो तुम क्यों डर रही हो... जो कुत्ते भूंकते हैं वे काटते नहीं. तुम्हारे फोटो डालते ही साथ में उस के फोटो नहीं आएंगे क्या? मगर उस ने बोला कि वह कुछ भी कर सकता है तो इस की आप पुलिस में शिकायत कर देंगी यह स्वराज को बता दो. जहां विनम्र होना जरूरी हो वहां होना चाहिए परंतु कोई धमकी दे तो उस का हिम्मत से सामना करना चाहिए.

फिसल कर गिरने वाली श्वेता का गिरिजा ने हाथ पकड़ कर खींचा और उसे सही राह दिखाई.

फिर भी वह औफिस वालो की निगाहों और रूपराज की धमकियों को सहन न कर पा रही थी.

"तुम्हें अच्छा नहीं लग रहा हो तो नौकरी छोड़ दो श्वेता," गिरिजा बोली.

"नौकरी छोड़ दूं पर कैसे?"

"श्वेता. तुम्हें ड्रैस डिजाइनिंग का काम अच्छी तरह आता है... अब यह न पूछा कि मुझे मालूम... डिटैक्टिव ऐजेंसी से मालूम करवाया."

"पहले छोटे दुकान से शुरू करेंगे. हम दोनों के नाम से उस का नाम 'श्वेगी' रखेंगे."

गिरिजा की बातें सुन कर श्वेता का भी स्वभाविमान जाग उठा और फिर अपने कठोर परिश्रम की बदौलत दोनों सफलता की ओर बढ़ती चली गईं. ●

Divisa

NO. 1 BRAND

No More CONSTIPATION!

*If you are suffering from **Constipation, Gas or Acidity,** then use **'Pet Saffa' Ayurvedic Granules/Tablets** today only. Pet Saffa tastes good and doesn't stick in the mouth. It is non-habit forming and shows results from the first day.*

Raju Srivastav

20% EXTRA
Divisa
Dr. Juneja's
पेट सफा
Natural Laxative GRANULES
EFFECTIVE RELIEF FROM CONSTIPATION
Ayurvedic Proprietary Medicine
Safe for daily use

- **CONSTIPATION**
- **ACIDITY**
- **GAS**

Dr. Juneja's®

पेट सफा

Natural Laxative Granules & Tablets

24x7 Helpline: 91197 88888 • www.petsaffa.com
Available at all medical & general stores

20% EXTRA
पेट सफा

सौंदर्य समस्याएं

मेरी उम्र 28 वर्ष है. मेरी त्वचा तैलीय है और मेरे चेहरे पर मुंहासे बहुत जल्दी आ जाते हैं. मुझे कौन सा फेशियल कराना चाहिए. औगैंनिक फेशियल क्या होता है? क्या इसे कराने से मेरे मुंहासे दूर हो जाएंगे, मौसम बदलते ही ये भयानक रूप ले लेते हैं. मुझे डर है कि कहीं मेरे चेहरे पर काले गड्ढे न बन जाएं. कृपया कोई घरेलू फेस पैक बताएं?

मुंहासों की समस्या हारमोनल प्रौब्लम के कारण हो सकती है. आप किसी अच्छे ऐंडोक्राइनोलौजिस्ट से संपर्क करें और अपना पूरा इलाज करवाएं. औगैंनिकल फेशियल में नैचुरल प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल किया जाता है, लेकिन मुंहासे होने पर फेशियल न करवाएं क्योंकि फेशियल के दौरान स्क्रब किया जाता और मुंहासे होने पर स्क्रब करने से बचना चाहिए. फेस से ऐक्स्ट्रा औयल को रिमूव दिन में 2-3 बार एस्ट्रिंजैंट से अपना फेस क्लीन करें. घरेलू पैक के लिए 1 चम्मच मुलतानी मिट्टी में क्रश नीम की पत्तियों व गुलाबजल मिक्स कर के चेहरे पर लगाएं.

मेरा ऊपर वाला होंठ तो गुलाबी है, परंतु निचला गेहुआं है. कृपया इन्हें ठीक करने का कोई घरेलू रेमेडी सुझाएं. साथ ही मेरे अंडरआर्म्स काफी काले हैं, उन्हें हलका करने का उपाय बताएं?

आप होंठों के रंग को हलका करने के लिए मलाई, गुलाब की पत्तियों व शहद मिला कर अपने होंठों पर रोजाना लगाएं. ऐसा कुछ दिन तक लगातार करने से लिप्स गुलाबी नजर आएंगे. अंडरआर्म्स के रंग को हलका करने के लिए ब्लीच करवा सकती हैं और घर पर कच्चे पपीते की फांक रगड़ सकती हैं. क्लीनिकल ट्रीटमैंट के तौर पर पील भी करवा सकती हैं.

मेरे बालों की ग्रोथ नहीं हो रही है. उन्हें लंबा करने के लिए मुझे कोई उपाय बताएं?

आप आंवला, शिकाकाई, ब्राह्मी, मेथी दाना और जटामासी बूटी को रात में पानी में भिगो दें और सुबह उठ कर उसे पीस लें. इस पेस्ट को दही में मिला कर बालों में लगाएं. इस से बाल घने, लंबे व मजबूत होंगे. इस के अलावा अपनी डाइट का भी खास खयाल रखें. अपने आहार में प्रोटीन युक्त चीजें जैसे दूध, दही, दाल, अंकुरित अनाज, अंडा, मछली आदि लें और हफ्ते में 2-3 बार हेयर टौनिक से बालों की मसाज करें.

मेरी उम्र 48 साल है. मेरी स्किन ढीली होने लगी है साथ ही आंखों के चारों ओर डार्क सर्कल्स भी बन गए हैं. मैं ऐसा क्या उपाय करूं जिस से मेरी स्किन में कसाव आ जाएं?

त्वचा के कसाव को बनाए रखने के लिए यह जरूरी है कि आप का खानपान उचित हो क्योंकि हमारी त्वचा सौफ्ट प्रोटीन से बनती है. ऐसे में इस की पूर्ति के लिए दाल, अंकुरित अनाज व हो सके तो अंडा, मछली जरूर खाएं. त्वचा की इलास्टिसिटी और फ्लैक्सिबिलिटी को बढ़ाने के लिए ओमेगा फैटी ऐसिड युक्त आहार जैसे अखरोट, फ्लैकसीड व सालमन फिश लेना आरंभ कर दें. इन के साथ ही अंडे की सफेदी को फेंट कर उस में $^{1}/_{2}$ चम्मच कियोलिन पाउडर और शहद डाल कर चेहरे पर लगाएं. सूखने पर ठंडे पानी से धो दें. इस पैक को लगाने से त्वचा में कसाव आएगा. काले घेरों के लिए घर पर $^{1}/_{2}$ चम्मच आमंड औयल में 2 बूंद औरेंज औयल की मिक्स कर के आंखों के नीचे रोजाना हलकी मालिश कीजिए. ऐसा नियमित करने से काले घेरे हलके हो जाएंगे. रात में सोने से पहले फेस साफ कर के एएचए क्रीम से अपनी मसाज कीजिए और सुबह फेस पर लाइट स्क्रब करने के बाद कोलाजन सीरम लगाएं. जल्दी व इफेक्टिव रिजल्ट के लिए इन सब के साथसाथ किसी अच्छे कौस्मैटिक क्लीनिक से माह में एक बार एएचए फेशियल करवाएं. साथ ही कोलाजन मास्क भी जरूर लगवाएं.

मेरे चेहरे पर साइन औफ एजिंग दिखने लगे हैं. इन से बचने के लिए मुझे कौन सा फेशियल करवाना चाहिए? क्या ब्यूटी क्लीनिक में इन्हें दूर करने के लिए ट्रीटमैंट है?

आप किसी भी अच्छे कौस्मैटिक क्लीनिक से माह में एक बार ट्रिपल आर फेशियल करवा लें. इन तीन आर का मकसद स्किन को रिहाइड्रेट, रिजनरेट और रिजुविनेट करना होता है. इस फेशियल में शामिल प्रोडक्ट्स से त्वचा में कोलाजन बनने का प्रोसैस बढ़ जाता है जो त्वचा को साइन औफ एजिंग से प्रोटैक्ट करता है जिस से त्वचा में नवीनीकरण दिखाई देता है. इस ट्रीटमैंट में माइक्रो मसाजर या फिर अपलिफ्टिंग मशीन द्वारा फेस को लिफ्ट किया जाता है जिस से सैगी स्किन अपलिफ्ट हो जाती है और उस में कसाव आ जाता है. इस के अलावा घर पर बादाम को रातभर पानी में भिगो दें. सुबह उन्हें पीस लें और फिर उस में थोड़ा कैलामाइन पाउडर, पका हुआ केला व गुलाबजल डाल कर पेस्ट बनाएं और अपने चेहरे पर स्क्रब करें. इस स्क्रब से स्किन को कंप्लीट पोषण मिलेगा और त्वचा चमक उठेगी.

मेरी स्किन रूखी है और रंग दबा हुआ है. रूखापन कम करने और रंग को निखारने के लिए मैं ने पार्लर में बहुत बार फेशियल भी करवाए लेकिन कोई फायदा नहीं मिला. कृपया इस के लिए कोई उपाय बताएं?

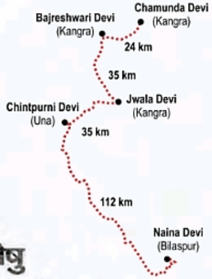
आप एक बार अपना पार्लर बदल कर देखें. कई बार सही तरीके से स्टैप्स न फौलो करने के कारण फेशियल का फायदा चेहरे पर दिखाई नहीं देता. इसलिए इस बार आप किसी अच्छे कौस्मैटिक क्लीनिक से एएचए फेशियल करवाएं. एएचए यानी अल्फा हाइड्रौक्सी ऐसिड फलों से निकाले गए ऐसिड होते हैं जो स्किन को रिजनरेट कर के फेयरनैस देता है साथ ही त्वचा को हाइड्रेट कर के उस की ड्राईनैस को दूर करता है. घरेलू उपाय के तौर पर औलिव औयल और आमंड औयल में कुछ बूंदें औरेंज औयल की मिक्स कर के फेस पर मसाज करें. ऐसा रोजाना करने से रूखापन कम होगा और रंग भी निखरेगा.

*-समस्याओं के समाधान ऐल्प्स ब्यूटी क्लीनिक की फाउंडर डाइरैक्टर **डा. भारती तनेजा** द्वारा* ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, ई-8, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

Heavenly Himachal

HIMACHAL TOURISM


Chamunda Devi (Kangra)
Bajreshwari Devi (Kangra)
24 km
35 km
Jwala Devi (Kangra)
Chintpurni Devi (Una)
35 km
112 km
Naina Devi (Bilaspur)

या देवी सर्वभूतेषु
शक्तिरूपेण संस्थिता।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै
नमो नमः ।।

SRI CHAMUNDA DEVI

SRI BAJRESHWARI DEVI

SRI CHINTPURNI DEVI

SRI JWALA DEVI

SRI NAINA DEVI

शुभ नवरात्रि

नवरात्रि के शुभ अवसर पर पधारें मां के द्वार
और खूबसूरत हिमाचल में पाएं मां का आशीर्वाद।

PARTNERS

Be a responsible tourist and follow covid appropriate behaviour.

- Maintaining Social Distancing
- Washing Your Hands Regularly & Using Sanitiser
- Wearing a Mask
- Using Aarogya Setu

Tourists must have negative Covid-19 report or full vaccination certificate to visit the state. All persons intending to visit state are advised to follow the prevailing SOPs/ Guidelines.

Department of Tourism & Civil Aviation,
Block No. 28, SDA Complex, Kasumpti, Shimla-171009,
Ph.: 0177-2625924, 2625864, Fax : 0177-2625456
Visit us at: www.himachaltourism.gov.in

For Accommodation and Packages, visit: www.hptdc.in

@hp_tourism
/himachaltourismofficial

पोस्ट कोविड तनाव को कहें गुडबाय

अगर आप भी पोस्ट कोविड तनाव से पीड़ित हैं, तो यह जानकारी आप के लिए ही है...

हर बीमारी शरीर से अधिक हमारी सोच में होती है. यह बीमारी नई है और कोरोना का लाइन औफ ट्रीटमैंट अभी भी बहुत ज्यादा क्लीयर नहीं हैं. कभी प्लाज्मा ट्रीटमैंट पर जोर दिया जाता है तो कभी उसे हटा दिया जाता है. इस बीमारी में रेमडेसिविर इंजैक्शंस का रोल भी अभी तक पूरी तरह क्लीयर नहीं है. कोरोना ट्रीटमैंट की बदलती गाइडलाइंस और इस बीमारी से जुड़े इतने मिथक हैं कि उन के कारण से इस बीमारी से ग्रस्त लोग बेहद तनावयुक्त हो जाते हैं.

अगर आप भी पोस्ट कोविड तनाव से पीड़ित हैं तो इन छोटेछोटे सुझावों पर अमल कर के अपनी जिंदगी को वापस हलकी कर लें.

डाक्टर की बात जैसे पत्थर की लकीर

कोविड पौजिटिव होते ही आप को असंख्य सलाहें मिलेंगी. दवाइयों के पर्चों से ले कर दुनियाभर के टैस्ट कराने की सलाह भी दी जाएगी. औक्सीजन सिलैंडर औक्सीजन की जानकारी भी मिल जाएगी.

आप का दिमाग इतना अधिक चकरा जाएगा कि आप को लगेगा कि आप कोरोना से नहीं लाइलाज कैंसर से पीड़ित हों. सब आप को अपना निजी ज्ञान बांटेंगे परंतु कोई भी एक अच्छे डाक्टर का नंबर नहीं देगा. यह बीमारी थोड़ी कौंप्लिकेटेड अवश्य है पर यह गंभीर तभी होती है जब आप डाक्टर की निगरानी में न हों. मित्रों, रिश्तेदारों और सलाहकारों के बजाय बस अपने डाक्टर की सुनें. एक डाक्टर ही है जो आप की मदद कर सकता है. डाक्टर की सलाह पर चलने से आप को तनाव कम होगा.

बारबार डाक्टर न बदलें

ऐसा भी देखने में आया है कि लोग एकसाथ 2 डाक्टर्स से परामर्श लेते हैं. दोनों ही डाक्टर का लाइन औफ ट्रीटमैंट थोड़ा अलग होगा ही और इस कारण आप किसी पर भी विश्वास नहीं कर पाएंगी और नतीजा तनाव में रहेंगी. एक फिजिशियन को चुनें और फिर बस उस की ही सुनें. आप की सहेलियों के डाक्टर्स ने क्या दवाइयां दीं या क्या टैस्ट कराए, इस पर ध्यान न दें. हर व्यक्ति अलग होता है और उस का ट्रीटमैंट भी आयु, वजन और पास्ट हिस्ट्री के हिसाब से ही होता.

कोविड के बाद भी उसी डाक्टर की सलाह से अपनी डाइट, ऐक्सरसाइज और पोस्ट कोविड टैस्ट प्लान करें. याद रखें डाक्टर का रहना आप के तनाव को कम करने में बेहद सहायक सिद्ध होगा.

ध्यान लगाएं

ध्यान से मतलब है जब भी तनाव आप पर हावी होने की कोशिश करे, अपनी सांसों पर ध्यान लगाएं. सांस खींचें और फिर धीरेधीरे छोड़ दें. ऐसी प्रक्रिया अगर आप 5 बार भी करेंगी, आप बहुत हलका महसूस करेंगी.

न्यूज चैनल्स और व्हाट्सऐप को कहें अलविदा

कुछ माह के लिए ही सही पर यह आप के मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी है. जितना अधिक न्यूज चैनल देखेंगी उतनी ही डिप्रैशन में चली जाएंगी. व्हाट्सऐप पर भी कोरोना या ब्लैक फंगस से रिलेटेड ज्ञान पढ़ें. इन में 80% ज्ञान का असलियत से कोई लेनादेना नहीं होता है. आप जितना ज्यादा समाचार देखेंगी, सुनेंगी या पढ़ेंगी उतना ही पैनिक मोड़ में रहेंगी.

सोच रखें सकारात्मक

यह कोई किताबी नुसखा नहीं बल्कि हकीकत में आजमाया हुआ प्रयोग है. सकारात्मक सोच रखने से आप के मन के घोड़े नहीं दौड़ेंगे और आप का मन हलका रहेगा. जिंदगी के गिलास को आप को आधा खाली या आधा भरा हुआ देखना है यह आप की सोच पर निर्भर करता है. मन में नकारात्मक विचार आप को ठहराव नहीं बल्कि भटकाव देते हैं जिस कारण आप बिना किसी कार्य के भी थक जाती हैं. सकारात्मक सोच आप को तनाव से तो छुटकारा दिलाएगी ही, आप की इम्यूनिटी को भी स्ट्रौंग करेगी.

काम में ढूंढ़ें सकून

अगर आप चाहें तो कोविड के 14 दिन के बाद वर्क फ्रौम होम आरंभ कर सकती हैं और यदि आप का कार्य दफ्तर जा कर ही हो सकता है तो 21 दिन बाद आप दफ्तर जाना शुरू कर सकती हैं. काम करते रहने से आप का मन इधरउधर नहीं भागेगा वरन शांत हो कर एक दिशा में ही लगा रहेगा. आप को काम पोस्ट कोविड तनाव से छुटकारा दिलाने में सहायक होगा.

नैगेटिव लोगों से बनाएं दूरी

लोग सलाह देने के बहाने आप को टैंशन देते हों, उन से दूरी ही भली. याद रखें कोविड से रिकवरी के दौरान यह बेहद जरूरी है कि आप की इम्यूनिटी मजबूत रहे और यह तभी संभव हो सकेगा जब आप सकारात्मक सोच रखेंगी. जो लोग आप को खुशी देते हैं उन से ही कौंटैक्ट में रहें और यही आप के लिए अच्छा रहेगा. **-रीतू वर्मा** ●

ANIK®
• SINCE 1965 •

देश का नं.1 घी और
गृहशोभा लेकर आये हैं
इस नवरात्री की स्वादिष्ट और
सेहतमंद शुरुआत

अनिक घी के पिछले 56 सालों का भरोसा आज भी कायम है जिसने देश के लाखों रसोईघरों को अपनी शुद्धता और ख़ुशबू से महकाया है और बनाया है घर के हर व्यंजन को नं. 1.

अनिक घी को सरकार द्वारा मान्य एजंसी से नं. 1 का ख़िताब मिला है. इस मुकाम तक पहुँचने के लिए अनिक घी को कई कड़ी परीक्षाओं से गुज़रना पड़ता है जो बनाता है इसे शुद्ध, दानेदार, ख़ुशबूदार और इसे चुनकर आप करते हैं क्वालिटी से कोई समझौता नहीं.

अनिक®
स्थापित 1965
घी
नं.1 घी
उत्तम महक उत्तम स्वाद

कंज्यूमर वॉइस प्रमाणित
नं.1
घी
भारत सरकार की
मान्यता प्राप्त परीक्षण संस्था

दिसंबर 2020 अंक में देसी घी के कैटेगरी में कंज्यूमर वॉइस द्वारा नं.1 की रैंकिंग.

DAILY GOODNESS

उत्सवी स्वाद

नारियल बादाम बरफी

सामग्री

- $^3/_4$ कप नारियल का बुरादा
- 1 छोटा चम्मच बादाम पाउडर
- $^1/_4$ कप बादाम बारीक कटे
- $^1/_4$ कप अनिक मिल्क पाउडर
- $^1/_4$ कप चीनी
- 2 बड़े चम्मच अनिक घी.

सामग्री सजावट की

- 2 बड़े चम्मच पिस्ता बारीक कटा
- 2 बड़े चम्मच चिरौंजी.

विधि

एक नौनस्टिक कड़ाही में नारियल बुरादा, बादाम पाउडर और बारीक कटे बादाम को सुखा कर 1 मिनट धीमी आंच पर सौते कर लें. सामग्री निकाल कर पुनः उसी कड़ाही में दूध डालें व चीनी डाल कर गलने तक उबालें. इस में अनिक मिल्क पाउडर व सौते की सामग्री डाल दें. 3-4 मिनट धीमी आंच पर उलटेंपलटें. जब मिश्रण गोले जैसा इकट्ठा होने लगे तो घी डाल कर एक बार चला लें. एक थाली को घी से चिकना करें. मिश्रण को फैलाएं और ऊपर से पिस्ता, चिरौंजी बुरक दें. ठंडा कर के मनचाहे आकार में काट लें.

ANIK
SINCE 1968
अनिक मिल्क पाउडर,
यानि दूध की
वही शक्ति,
कहीं भी, कभी भी.
ANIK
anytime
ANIK
Anikspray
ANIK
madhur
DAILY GOODNESS
☎ : 1800-270-0175 अधिक जानकारी के लिए लॉग ऑन कीजिये www.anikdairy.com

ANIK®
• SINCE 1965 •

फलाहारी चावल के क्यूब्स

सामग्री

• 1 कप चावल का आटा • 2 बड़े चम्मच गाजर बारीक कद्दूकस की • 2 बड़े चम्मच अदरक व हरीमिर्चें बारीक कटी • $^1/_4$ कप मूंगफली भुनी व कुटी • 1 छोटा चम्मच धनियापत्ती बारीक कटी • 2 बड़े चम्मच अनिक घी • थोड़ा सा अनिक घी शैलो फ्राई करने के लिए • सेंधा नमक स्वादानुसार.

विधि

एक नौनस्टिक कड़ाही में 1 या $^1/_2$ कप पानी गरम करने के लिए रखें. उस में नमक व घी डाल दें. जब थोड़ा अच्छा गरम हो जाए, तब उस में धीरेधीरे नमक, चावल का आटा और कद्दूकस की गाजर, अदरक, हरीमिर्चें डाल दें. धीमी आंच पर बराबर चलाते रहें. जब मिश्रण गोले का आकार ले कर जमने जैसा होने लगे, तब उस में कुटी मूंगफली व धनियापत्ती मिला दें. एक चिकनाई लगी थाली में जमाएं. ठंडा कर के टुकड़े काटें. फिर नौनस्टिक तवे पर थोड़ा अनिक घी लगा कर उलटपलट कर सेंक लें. चटनी के साथ सर्व करें.

ANIK®
• SINCE 1965 •
आपकी सेहत और ताकत की ज़िम्मेदारी, अब हमारी.
अनिक
गाय का घी
ANIK
cow ghee
DAILY GOODNESS
☎ : 1800-270-0175 अधिक जानकारी के लिए लॉग ऑन कीजिये www.anikdairy.com

ANIK®
• SINCE 1965 •

मेवा खीर

सामग्री

• 1/4 कप सामक चावल • 1/2 लिटर अनिक फुल क्रीम मिल्क • 10-12 दाने किशमिश • 2 छोटे चम्मच चिरौंजी • 1 छोटा चम्मच बादाम की कतरन • 1 छोटा चम्मच पिस्ता बारीक कटा • 1/4 छोटा चम्मच इलायची पाउडर • 1 छोटा चम्मच काजू पाउडर • 3 बड़े चम्मच अनिक घी • चीनी स्वादानुसार.

विधि

चावल को अच्छी तरह से पानी से धो कर 1 घंटे के लिए पानी में भिगो दें. फिर गैस पर एक भारी तले के पैन में अनिक घी गरम करें. चावल का पानी निथार कर उस में डालें व भूनें. 2 मिनट बाद धीरेधीरे कर के दूध डालें. धीमी आंच पर चावलों के गलने व दूध के गाढ़ा होने तक पकाएं. खीर बारबार चलाते रहें. गाढ़ा होने पर स्वादानुसार चीनी डालें और 2 मिनट पकाएं. गैस बंद कर दें. थोड़ा ठंडा होने पर सर्विंग बाउल में पलटें और इलायची चूर्ण व सभी मेवा मिक्स करें. बढ़िया खीर तैयार है.

ANIK
• Since 1965 •
हर बूँद
ताक़त से सम्पूर्ण
ANIK
balak
ANIK
gold
DAILY GOODNESS
☎ : 1800-270-0175 अधिक जानकारी के लिए लॉग ऑन कीजिये www.anikdairy.com

लौकी व आलू टिक्की

सामग्री

• 250 ग्राम आलू उबले • $^{1}/_{2}$ छोटा लौकी बारीक कद्दूकस की • 1 बड़ा चम्मच अदरक व हरीमिर्च बारीक कटी • 1 छोटा चम्मच धनियापत्ती बारीक कटी • जरूरतानुसार अनिक घी फ्राई करने के लिए • थोड़ा सा अनिक दही सर्विंग के लिए • 1 छोटा चम्मच सेंधा नमक.

सामग्री कोटिंग की

• 2 बड़े चम्मच सागूदाना पाउडर.

सामग्री भरावन की

• 10-12 किशमिश • 50 ग्राम अनिक पनीर • 2 बड़े चम्मच मूंगफली भुनी व कुटी • 1 बड़ा चम्मच अदरक व हरीमिर्चें बारीक कटी • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच अमचूर पाउडर • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच जीरा पाउडर • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर • 1 छोटा चम्मच धनियापत्ती बारीक कटी • सेंधा नमक स्वादानुसार.

विधि

आलुओं को मैश करें व उस में कद्दूकस की लौकी व बाकी सभी मसाले मिला लें. सागूदाने के पाउडर को एक चौथाई कप पानी में आधे घंटे के लिए भिगो दें. आलू मिश्रण के लगभग 7 गोले बना लें. भरावन की सामग्री को मिलाएं और उस के भी 7 छोटे गोले बनाएं. आलू के प्रत्येक गोले को थपथपाएं और बीच में भरावन का एक गोला रख कर बंद कर दें टिक्की का आकार दें. प्रत्येक टिक्की को इसी तरह बना कर सागूदाने के मिश्रण में कोट कर के अनिक घी में शैलो फ्राई या डीप फ्राई कर लें. व्रत वाली चटनी, सोंठ व दही डाल कर सर्व करें.

ANIK
SINCE 1965
क्वालिटी की
हर कसौटी पर नं.1 घी
अनिक
घी
नं.1 घी
भारत सरकार की मान्यता प्राप्त परीक्षण संस्था
DAILY GOODNESS
☎: 1800-270-0175 अधिक जानकारी के लिए लॉग ऑन कीजिये www.anikdairy.com

ANIK®
• SINCE 1965 •

पनीरी फिरनी

सामग्री

• 100 ग्राम अनिक पनीर • 1 कप फुल क्रीम अनिक दूध • $^1/_4$ कप अनिक मिल्क पाउडर • 10-12 धागे केसर • $^1/_4$ छोटा चम्मच इलायची चूर्ण • थोड़े काजू, बादाम, पिस्ता कटा.

विधि

दूध उबालने रख दें. उबले दूध में से 1 छोटे चम्मच दूध में केसर के धागे डाल दें. दूध धीमी आंच पर उबलने दें. पनीर को अच्छी तरह मैश करें. मिल्क पाउडर और पनीर को उबलते दूध में डाल कर गाढ़ा होने तक चलाते रहें. केसर को दूध में घोट कर मिश्रण में डालें और चीनी भी. ठंडा कर के इलायची पाउडर, काजू, बादाम, पिस्ता की कतरनों से सजा कर सर्व करें. **-व्यंजन सहयोगः नीरा कुमार** ●

ANIK®
• SINCE 1965 •
स्वाद, सेहत और शुध्दता से
नही कोई समझौता,
आखिर 56 सालों का हे ये
प्यारासा रिश्ता
अनिक
गाय का घी
अनिक
घी
नं.1 घी
DAILY GOODNESS
✆ : 1800-270-0175 अधिक जानकारी के लिए लॉग ऑन कीजिये www.anikdairy.com

नया

No.1 IN FRANCE
lactel
since 1967

फ्रांस का नंबर 1 मिल्क ब्रांड, अब भारत में भी

No.1 IN FRANCE
lactel
since 1967
Fortified with
VITAMIN A & D
STRONG BONES
BETTER IMMUNITY
STRONGER MUSCLES
+F
FORTIFIED
ANTIBIOTIC FREE
Toned Milk
WHY LACTEL UHT?

मज़बूत मांसपेशियां
बेहतर प्रतिरोधक शक्ति
मज़बूत हड्डियां

65+ गुणवत्ता परीक्षण | एंटीबायोटिक रहित

पनीर कोफ्ता

सामग्री

- 200 ग्राम पनीर या कौटेज चीज
- $^1/_4$ छोटा चम्मच हलदी
- $^1/_4$ छोटा चम्मच गरममसाला
- चुटकी भर अजवायन
- चुटकी भर चाटमसाला
- आधा कप बेसन
- फ्राई करने के लिए तेल
- नमक स्वादानुसार.

करी बनाने के लिए सामग्री

- 2 छोटे चम्मच तेल
- 2 छोटे चम्मच सौंफ
- 2 लौंग
- 2 इलायची
- 7-8 पेपर कौर्न
- $^1/_2$ छोटा चम्मच जीरा
- 2 तेज पत्ता
- 1 छोटा चम्मच कस्तूरी मेथी
- $^1/_2$ छोटा चम्मच गरममसाला
- $1^1/_2$ कप दूध
- 1 कप पानी
- $^1/_4$ छोटा कप क्रीम
- गार्निश करने के लिए धनिया या पुदीना की पत्तियां.

विधि

एक बाउल में पनीर को मैश कर के उस में हलदी, गरममसाला, अजवाइन, चाटमसाला, बेसन व नमक डाल कर अच्छे से मिलाएं. अब इस तैयार डो से बौल्स तैयार करें. अब पैन में तलने के लिए तेल डालें. अब इस में बौल्स को डाल कर अच्छी तरह फ्राई करें. फ्राई होने के बाद इसे किचन पेपर पर निकाल कर एक तरफ रख दें. अब फ्राइंग पैन में करी बनाने के लिए सौंफ, लौंग, इलायची और कालीमिर्च को डाल कर तब तक ड्राई रोस्ट करें, जब तक कि इस में से खुशबू न आने लगे. अब इसे आंच से उतार कर ठंडा कर इसे ग्राइंड करें. इस के बाद एक गहरे पैन में थोड़ा सा तेल डाल कर उस में जीरा और तेजपत्ता डाल कर तब तक चलाएं, जब तक जीरा चटकने न लगे. अब इस में गरममसाला और थोड़ा दूध डाल कर उबालें. अब इस में तैयार स्पाइस पाउडर, पानी और कस्तूरी मेथी ऐड करें. अब इसे 5 मिनट तक पकाएं, ताकि मसाले करी में अच्छी तरह मिक्स हो जाएं. अब इस में थोड़ा सा नमक और क्रीम डाल कर थोड़ा और चलाएं, जिस से करी थोड़ी गाढ़ी हो जाए. आखिर में बाउल में करी को निकाल कर उस में कोफ्ते डाल कर ऊपर से मिंट या पुदीनापत्ती से गार्निश कर के सर्व करें.

स्वाद और सेहत उत्सव

में पेश है

वैज बिरयानी

आईटीसी सनराइज के स्वाद और सेहत के इस उत्सव में आप भी भागीदार बनें और हमारे 100 सालों के विश्वास और स्वाद के साथ उत्सवी खाने को दें नया रंग.

और भी रेसिपीज की जानकारी के लिए इस पेज को फॉलो करें. घर के खाने में स्वाद का नया रंग भरते हैं सनराइज मसाले.

SUNRISE
PURE
BIRYANI
masala

सामग्री

2 कप बासमती चावल, 1 कप मिक्स्ड वैजिटेबल्स (फूलगोभी, आलू, गाजर, फ्रैंचबींस), 150 ग्राम हरे मटर, 3 प्याज कटे हुए, 2 हरीमिर्चें कटी हुई, 1 चम्मच सनराइज बिरयानी मसाला, 2 छोटे चम्मच दालचीनी व जीरा, 4 लौंग, $\frac{1}{2}$ छोटा चम्मच कालीमिर्च पाउडर, 4 टमाटर, $\frac{1}{2}$ कप दूध, 25 ग्राम घी, 3 छोटे चम्मच सूखा मेवा (बादाम, किशमिश), नमक स्वादानुसार

विधि

बासमती चावलों को धो लें. फिर $3\frac{3}{4}$ कप पानी, चावल, नमक और 2 चम्मच सूखा मेवा डाल कर प्रैशर कुकर, कड़ाही या माइक्रोवेव में पकाएं. अब सभी सब्जियों को छोटेछोटे टुकड़ों में काट लें और सभी को अलगअलग घी में फ्राई कर लें. मटर फ्राई करें. अब कड़ाही में 1 बड़ा चम्मच घी डाल साबूत जीरा, हरीमिर्च, लौंग, दालचीनी, तेजपत्ता, कालीमिर्च पाउडर मिला कर $\frac{1}{2}$ मिनट चलाते रहें. अब इसमें प्याज मिला कर गुलाबी होने तक फ्राई करें. फिर इसमें नमक व सनराइज बिरयानी मसाला मिला कर चलाएं. अब बारीक कटा टमाटर डाल कर अच्छी तरह पकाएं. अब इसमें दूध को चलाते हुए मिलाएं. इसे 10 सैकंड तक गरम करें. अब सभी फ्राइड सब्जियां मिला कर चावलों को हलके हाथों से चलाएं ताकि चावल टूटे नहीं. इन्हे 3 मिनट तक पकाएं. इस वैजिटेबल बिरयानी को सर्विंग डिश में रखें. धनियापत्ती और सूखे मेवा से सजा कर रायते या अचार के साथ गरमगरम सर्व करें.

नियम व शर्तें

⊙**सनराइज स्वाद और सेहत उत्सव** में आपका स्वागत है. ⊙बनाई गई डिश के साथ **सनराइज बिरयानी मसाला** के पैकेट की एक तस्वीर हमें 9650966493 पर व्हाटसऐप करें. ⊙प्रतिभागी द्वारा एक तस्वीर ही मान्य होगी. ⊙अपना नाम, मोबाइल नंबर और पूरा पता अवश्य लिखें. ⊙विजेताओं का चयन जज के द्वारा किया जाएगा. ⊙ चुने गए विजेताओं को सनराइज की ओर से मिलेगा शानदार गिफ्ट हैंपर.

SUNRISE HALDI
SUNRISE PANEER BUTTER
SUNRISE SABJI
SUNRISE ALOO DUM
SUNRISE MUSTARD powder
SUNRISE BIRYANI
SUNRISE CHANA
SUNRISE TADKA
SUNRISE LAL MIRCH

एक परंपरा जो चले ज़माने के साथ

ऐसी और भी रोचक रेसिपीज और कांटेस्ट से जुड़ी जानकारी के लिए देखें सनराइज प्योर यूट्यूब और इंस्टाग्राम चैनल

https://www.instagram.com/sunrisepure/ https://youtube.com/c/SunrisePure

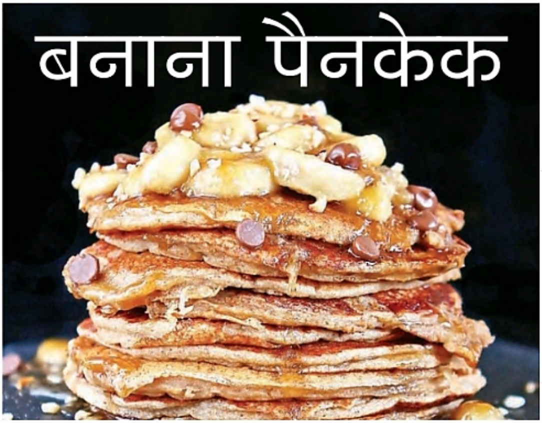
बनाना पैनकेक

सामग्री

• $^{1}/_{2}$ कप गेहूं का आटा • 1 मैश किया केला • थोड़ा सा टुकड़ों में कटा गुड़ • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच वैनिला ऐसैंस • 1 कप सोया मिल्क • 1 छोटा चम्मच घी.

विधि

एक बाउल में आटा ले कर उस में मैश किया केला डालें. फिर इस में गुड़, वैनिला ऐसैंस व सोया मिल्क डाल कर अच्छी तरह तब तक फेंटें, जब तक गुड़ उस में अच्छी तरह मिल न जाए व वह बैटर की फौर्म में न आ जाए. इस के बाद एक नौनस्टिक पैन को मीडियम आंच पर गरम कर के उस में थोड़ा सा घी डाल कर अच्छी तरह फैलाएं. अब 1 चम्मच बैटर ले कर उसे पैन पर गोलाकार पैन केक बनाते हुए घुमाएं. इसे तब तक पकाएं, जब तक यह किनारों से सुनहरा न हो जाए. फिर इसे पलट कर दूसरी तरफ से भी पकाएं. पैनकेक बनने के बाद इसे आंच से उतार कर गरमगरम सर्व करें.



पनीर काठी रोल

सामग्री

• 150 ग्राम पनीर.

मैरीनेट की सामग्री

• $^{1}/_{4}$ कप हंग कर्ड • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच अदरकलहसुन का पेस्ट • $^{1}/_{2}$ चम्मच लालमिर्च का पेस्ट • $^{1}/_{4}$ छोटा चम्मच धनियाजीरा पाउडर • $^{1}/_{2}$ चम्मच गरममसाला पाउडर • फ्राई करने के लिए 1 छोटा चम्मच औयल • नमक स्वादानुसार.

सलाद की सामग्री

• 1 छोटा प्याज कटा हुआ • 1 छोटी गाजर टुकड़ों में कटी • 2 छोटे चम्मच नीबू का रस • थोड़ी सी धनियापत्ती कटी • नमक व चाटमसाला स्वादानुसार.

असैंबल की सामग्री

• 1 गेहूं की रोटी.

विधि

सब से पहले पनीर को टुकड़ों में काटें. फिर एक बाउल में मैरीनेट की सामग्री को डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. अब पनीर को इस सामग्री से 30 मिनट के लिए मैरीनेट करने के लिए रख दें. फिर नौनस्टिक पैन को गरम कर उस पर औयल डालें. अब मैरीनेट पनीर को 5-6 मिनट के लिए मीडियम आंच पर पकाएं. फिर सलाद की सामग्री को एक बाउल में डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. इस के बाद तवे पर रोटी को गरम कर के उस में पनीर और ओनियन सलाद डाल कर रोटी को रोल कर के गरमगरम सर्व करें. •

Excellence in Business Education 25+ yrs

IBS®
ICFAI BUSINESS SCHOOL

#NewAgeLeadership

Download QR Code for

IBS App
IBS Mock Test

2 hour
Computer Based Test
IBSAT®
2021
Dec. 25-26, 2021

3500+ offers
Highest CTC of ₹ 24 L

100% case-based learning

58,000+ alumni pursuing careers in India & abroad

Networking with 1000+ companies

MBA
2022-24

IBSAT 2021 Vouchers available at:
All IBS Information Offices across India

For more info SMS:
<IBSAT2021>to 7039670396

Call toll free:
1 800 425 556677

Apply online:
www.ibsindia.org

/ibsindia blog ibsindia org /ibsindia1 /ibsindia /company/icfai-business-school /ibsindia

ICFAI® GROUP
Pioneering professional education for over 35 years

ICFAI Foundation for Higher Education
(Deemed-to-be University under Section 3 of the UGC Act, 1956)
Autonomous Institution • Accredited by NAAC with 'A+' Grade

कहानी • चिंतरंजन भारती

प्यार झुकता नहीं

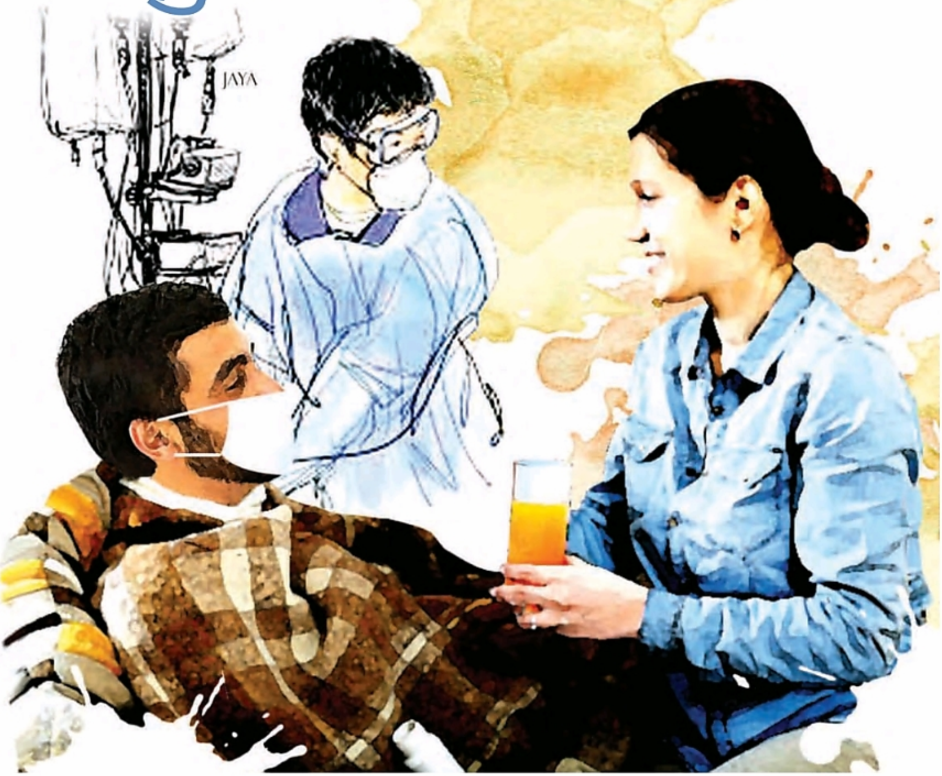
ऐसे समय जब सुजाता पति अरुण से तलाक लेना चाहती थी, ऐसा क्या हुआ कि उस ने अपना निर्णय बदल दिया...

"एक जरूरी बात बतानी थी सुजाता," पटना से उस की सहेली श्वेता बोल रही थी, "अरुण को कोरोना हुआ है. बहुत सताया था न तुम्हें. अब भुगत रहा है."

"पर मुझे क्या," वह लापरवाही से बोली, "अब तो तलाक की औपचारिकता भर रह गई है. उसे मुझे भरणपोषण का खर्च देना ही होगा."

"और क्या... वह अस्पताल में भरती है. अब उस की अकल ठिकाने लग जाएगी. अस्पताल में अपनी सांसें गिन रहा है वह. औक्सीजन दी जा रही है उसे."

हाथ का काम छोड़ एकदम धम्म से बैठ गई. मोबाइल फोन गिरतेगिरते बचा. अरे, यह क्या हुआ... उस ने तो ऐसी उम्मीद नहीं की थी. वह तो बस इतना चाहती थी कि वह अपने पुराने घर का मोह छोड़ किसी फ्लैट में शिफ्ट करे. वहां वह स्वतंत्रतापूर्वक रहेगी और घूमेफिरेगी. मगर अरुण ने बात का बतंगड़ बना दिया था और उस से साफसाफ कह दिया कि उस को रहना है, तो रहे अन्यथा कहीं और चली जाए. मैं अपनी मां



suman
KACCHI GHANI
MUSTARD OIL
AGMARK : GRADE-1

suman™
PURITY FROM NATURE
AGMARK GRADE 1
कच्ची घानी
सरसों तेल

शारदीय
अभिनंदन

स्वास्थ्य और सफलता की कामना कामना करते हैं

अन्य प्रौडक्ट कच्ची घानी सरसों तेल ▪ सोयाबीन तेल ▪ सनफ्लावर तेल ▪ राइस ब्रान तेल

Manufacturer : SUMAN PROTEINS PVT. LTD. Trade Enquiry - 033 2259 3197 | suman_ppl@rediffmail.com

और छोटे भाई को छोड़ कहीं नहीं जाने वाला. बाद में वह उस पर संदेह करने और बातबात में उलटेसीधे आरोप लगाने लगा था. यह विवाद इतना बढ़ गया कि उस का घर में रहना दूभर हो गया. इसलिए वह 3 साल के मुन्ने को ले कर अपने मायके सासाराम चली आई थी.

अरुण ने साफसाफ कह दिया कि जब वह गई है, तो उसे बुलाने वाला भी नहीं. भैया उस से बात करने गए, तो वह बोला, "ऐसी भी क्या जिद, जो घर छोड़ चली गई... मां ने मुझे किस तकलीफ से बड़ा किया है, यह मैं ही जानता हूं. मैं उसे छोड़ नहीं सकता. हां, उसे छोड़ सकता हूं. आप कह दीजिए कि वह तलाक के पेपर भेज दे. मैं साइन कर दूंगा."

भैया भी उसे उलटापुलटा बोल वापस हो गए और फिर वकील से मिल कर उस के तलाक के दस्तावेज तैयार करने लग गए थे.

साल भर से उस के तलाक का केस चल रहा है. वह उस से भरणपोषण का खर्च भी चाहती है. इसीलिए अभी तक फैसला नहीं हुआ है. मगर यह क्या हो रहा है. अरुण के न रहने से तो मुन्ना अनाथ हो जाएगा और वह भी क्या कर लेगी? सोचा था कि कहीं कोई नौकरी पकड़ लेगी. मगर नौकरी मिलना इतना आसान है क्या और फिर तलाकशुदा, परित्यक्ता औरत को समाज किस नजर से देखता है, यह इतने दिनों में ही जान चुकी है.

वैसे सच तो यही है कि अरुण सुजाता का काफी खयाल रखता था. उस की हर इच्छा को मान दिया. मगर बाद में कभी विवाद होने पर खरीखोटी भी सुनाने लगता था. मुन्ने के जन्म के समय के बाद तो उस में और परिवर्तन आने लगे थे. पता नहीं क्यों उसे शंका होने लगी थी कि वह उसे अपनी मां से अलग करना चाहती है. उस समय उसे भी तो इतना आभास नहीं था कि बात बढ़ भी सकती है... वह पलट कर जवाब देने से चूकती नहीं थी.

जिस सुख की तलाश में वह अपने घर आई थी, उसे कहां मिल पाया था. घर के सारे दायित्वों को जैसे उसी पर मढ़ दिया गया था और वह किचन की महारानी बन कर रह गई है. भाभी तो जैसे उसे पा कर और निश्चिंत हो अपनी नौकरी करती और आराम फरमाती है. उधर भैया भी कठोर हो गए हैं. किसी ने उन के कान भर दिए कि अब तो पैतृक संपत्ति में हिस्सा बंटाने वाली आ गई है. पहले शाम को जब वह आते, तो मुन्ने के लिए कोई खिलौना या चौकलेट लाना नहीं भूलते थे. मगर अब वे खाली हाथ घर में घुसते और मुन्ने को घूरते हुए अपने कमरे में चले जाते.

एकाध बार उसने 'मामामामा' कहते उन के पीछे लगने की कोशिश की, तो उसे बुरी तरह झिड़क दिया और तब से मुन्ना उन से दूर ही रहता है. उस का बालपन और चंचलता जैसे लुप्त हो गई है.

अब समय बीतने के साथ महसूस होता है कि कहीं कुछ गलत हो गया है. मगर अहं किसी को झुकने देने को तैयार नहीं था. संवादहीनता तो थी ही. बात जब तलाक के मुकदमे की हो गई, तो रहीसही आस की डोर भी टूट गई. जिस सुख की तलाश में वह यहां आई थी, वह तो वक्त की कठोर मार से न जाने कहां गुम हो गया था.

मगर जब से सुजाता ने सुना है कि अरुण कोरोनाग्रस्त हो अस्पताल में भरती है, उस की बेचैनी बढ़ गई है. नहीं, वह उसे ऐसे कैसे छोड़ सकती है. वृद्धा सासूमां से अपना ही काम नहीं संभलता, उसे कहां संभालेगी. छोटा भाई अभी किशोर ही है. ऐसे में उसे करना क्या चाहिए, यह उसे असमंजस में डाले हुए था. उस की आंखों में नींद नहीं थी. ऐसे समय में उसे कुछ करना चाहिए या नहीं.

यहां तो इस महामारी में लोग अनदेखे, अनजाने लोगों के लिए समाजसेवा कर रहे हैं. तो क्या वह अपने अकेले, असहाय परिचित की, अपने पति की सेवा नहीं कर सकती. वह तो उस की पत्नी रह चुकी है. क्या हुआ, यदि वह अपने अहं को थोड़ा झुका ही ले.

मुन्ने के जन्म के वक्त उस ने कितनी दौड़धूप की थी और रातदिन एक कर दिया था. मुन्ने के जन्म के वक्त उस का कहा उसे अभी तक याद है कि डिलिवरी के बाद तुम्हारा ही नहीं, मेरा भी पुनर्जन्म हुआ है सुजाता. तुम्हारे बिना तो मैं अकेले रहने की सोच भी नहीं सकता... और आज वह अस्पताल में अकेले पड़ा है, तो क्या उस के बारे में उसे विचार नहीं करना चाहिए? नहीं, उसे देखनेसंभालने के लिए उसे जाना ही चाहिए. इसी से वह मुक्ति पाएगी. उस के ठीक होने तक वहीं रह ले, तो क्या बुरा है. इस में किसी को कुछ कहनेसुनने का अवसर भी नहीं मिलेगा. आखिर वह किसी अशक्त, बीमार की सेवा ही तो करना चाह रही है.

सुजाता ने सुबहसुबह उठ कर चुपचाप तैयारी कर ली और मां से कहा, "अरुण बीमार है. उस की देखभाल करने वाला कोई नहीं है. यह सुन कर मेरा मन घबरा रहा है. मैं उसे देखने जा रही हूं."

"तुम होश में तो हो... वहां तुम्हें कौन पूछेगा?" मां बोली, "बात इतनी आगे बढ़ चुकी है और तुम अपनी बेइज्जती कराने जा रही हो. इस समय लौकडाउन है. बसें भी नहीं चल रही हैं. जाओगी कैसे?"

"मैं ने स्पैशल पास के लिए औनलाइन आवेदन किया था... और वह बन कर आ गया है... मैं ने एक कार को किराए पर बुलाया है."

अचानक बाहर कार के हौर्न की आवाज सुनाई पड़ी, तो वह मुन्ने के साथ बाहर निकल कार में बैठ कर मां से बोली, "मां, चिंता नहीं करना. एक पवित्र काम से जा रही हूं. इस के लिए मना नहीं करना."

सासाराम से पटना की 200 मील की दूरी 4 घंटे में पूरी कर जब वह शाम को अरुण के कंकड़बाग स्थित निवास पर पहुंची, तो वहां सन्नाटा छाया था. उस की सास उसे देखते ही रो पड़ी और मुन्ने को गोद में लपक कर उठा सीने से लगा लिया.

"भैया तो 3 दिन से अस्पताल में ऐडमिट हैं," देवर रघु बोला, "उन की हालत ठीक नहीं है."

"मुझे अभी उन्हें देखने जाना है," वह बोली, "तुम मेरे साथ चलो."

"अरे, कुछ खापी लो," सासूमां बोली, "लंबी यात्रा कर आई हो. थकी होगी."

"नहीं मां, मुझे अभी देखने जाना होगा. मेरा मन बेचैन हो रहा है," वह अधीर होती हुई बोली, "आप मुन्ने को देख लेंगी? मैं मुन्ने को अस्पताल नहीं ले जाना चाहती."

"मुन्ने की चिंता मत करो.

धूतपापेश्वर
१८७२ से आयुर्वेद सेवा
बाहर जाएँ तो सिर्फ खुशियाँ लाएँ, बीमारियाँ नहीं.
करें स्वामला से शुरुआत.
SWAMALA
Total Health for all seasons
ENRICHED WITH GOLD
सुवर्ण से च्यवनप्राश समृद्ध
स्वामला से शुरुआत

रोग प्रतिरोधशक्ति बढाए
पाचन सुधारे
शारीरिक क्षमता सुधारे
एकाग्रता और केन्द्रित होने में सुधार करे
यौवन अवस्था बरकरार रखे
स्वास्थ्य की पुनर्स्थापना में सहायता करे
हर मौसम में संपूर्ण स्वास्थ्यवर्धक

वयस्कों के लिए
1 बड़ा चम्मच
(15 ग्राम)
दिन में दो बार
बच्चों के लिए (12+ वर्ष)
1 छोटा चम्मच
(5 ग्राम)
दिन में दो बार

www.sdlindia.com
स्वास्थ्य और व्यापार संबंधित पूछताछ के लिए कॉल करें 1800 22 9874 पर

उसे मैं संभाल लूंगी," सास बोली, "ठीक है, चली जाना. मगर हाथमुंह धो कपड़े तो बदल ले. तब तक मैं चाय बना लाती हूं."

चाय पी कर सुजाता देवर रघु के साथ बाहर निकली और औटो कर उस में बैठ गई. तब तक रघु ने अरुण को उस के आने की सूचना दे दी थी.

अरुण कोरोना वार्ड में भरती था. डाक्टर से मिल कर उस ने उस से मिलने की इच्छा व्यक्त की. डाक्टर बोला, "अभी वे थोड़े बेहतर हैं. आप उन से मिल सकती हैं. मगर कोरोना वार्ड में पीपीई किट पहन कर जाना होगा."

उस ने तुरंत पीपीई किट पहनी और नर्स द्वारा इंगित बैड के पास पहुंच गई. अरुण काफी कमजोर हो चुका था. उसे औक्सीजन दी जा रही थी, जिस से उस का औक्सीजन लैवल सामान्य पर आ गया था. मगर कोरोना बीमारी से संबंधित दूसरी जटिलताएं तो थीं ही. उसे देखते ही अरुण के आंसू निकलने लगे.

"अब मैं आ गई हूं," वह उसे आश्वस्त करती हुई बोली, "निश्चिंत रहो. तुम्हें कुछ नहीं होगा."

"मैं यहां मर जाऊंगा सुजाता," अरुण कराहते हुए बोला, "मैं रोज मरते हुए लोगों को यहां से बाहर जाते देखता हूं. मैं मरना नहीं चाहता. मुझे इस नर्क से बाहर निकालो. मैं घर जाना चाहता हूं."

गैस और अपच के लिए स्टोमाफिट

त्योहारों में बेसमय और तलाभुना खाने से अपच और गैस की समस्या होना आम बात है. सनकेयर का स्टोमाफिट आप को इस समस्या से दूर रखेगा. इस में मौजूद बिसमथ अपच और गैस की समस्या दूर करने में मददगार है. डाक्टर की सलाह से स्टोमाफिट लिक्विड या टैबलेट का सेवन कर सकती हैं.

STOMAFIT®

लिक्विड व टैबलेट

New Pack
अपच व एसीडिटी से तुरंत आराम
STOMAFIT LIQUID
STOMAFIT CHEWABLE

450ML, 200ML, 100ML, 90 TABLETS

"मैं डाक्टर से बात कर उन से निवेदन करूंगी कि वे तुम्हें घर जाने की इजाजत दे दें. अब मैं आ गई हूं और घर पर भी इलाज संभव है."

डाक्टर से बात करने पर वे बोले, "हां, खतरा तो टल गया है. होम आइसोलेशन कर भी इन का इलाज किया जा सकता है. अगर घर में रख कर इन की बेहतर देखभाल की जाए, तो जल्दी स्वस्थ हो जाएंगे. आप चाहती हैं इन्हें ले जाना, तो मुझे इन्हें रिलीज करने में कोई आपत्ति नहीं होगी."

सुजाता ने पहले अपनी सास को फोन किया, "मांजी, आप अरुण का कमरा तैयार रखिए. मैं इन्हें ले कर घर आ रही हूं," इस के बाद रघु को फोन कर कहा कि वह तैयार रहे. उस के भैया को घर ले जाने के लिए वह अस्पताल से बाहर निकल रही है.

"अरे, भैया ठीक हो गए," रघु चकित होते पूछ बैठा, "देखा आप ने, आप के आते ही वे ठीक हो गए न."

"अभी ठीक नहीं हुए, बस खतरे से बाहर हुए हैं," वह गंभीरता हो बोली, "पूरी तरह ठीक तो वे घर पर 'होम आइसोलेशन' से होंगे."

सुजाता ने रघु का सहयोग ले अरुण को सहारा दे ऐंबुलैंस में बैठाया और ड्राइवर को चलने का इशारा कर खुद भी बैठ गई.

घर पहुंचते ही अरुण को देख उस की सास की रूलाई फूट पड़ी, तो वह उन्हें समझाते हुए बोली, "अभी रोने का समय नहीं, इन की देखभाल का समय है. अब मैं आ गई हूं, तो इन्हें ठीक होना ही है. मैं इन्हें पूरी तरह स्वस्थ करूंगी."

"तुम इसे अस्पताल से वापस ले आई, यही क्या कम है," सास बोली, "मैं तुम्हें क्या आशीष दूं बहू, जो तुम मेरे बेटे के साथ हो. अब यह ठीक हो जाएगा."

अरुण को उस के कमरे में शिफ्ट करने के बाद वह बोली, "इन के कमरे में आनेजाने से आप लोग परहेज रखेंगे. बात करनी हो, तो मास्क लगा कर दूर से ही करना और जैसाकि डाक्टर ने कहा है, आपलोग इन से संबंधित कोई भी काम करने के उपरांत हाथों को सैनिटाइज करें और साबुन से धो लिया करें. और हां, अब आप मुन्ने का खयाल रखिए. मैं उन के ठीक होने तक डाक्टर के निर्देशानुसार उन्हीं का काम और देखभाल किया करूंगी और आप लोग मुझ से भी सुरक्षित दूरी बना कर रहिएगा."

सुबह उठते ही अरुण के पीने के गरम पानी, काढ़ा और भाप लेने की वह व्यवस्था करती. इस के बाद उस के स्नान, पौष्टिक भोजन आदि की व्यवस्था कर उसे निश्चिंत कर ही वह अपने पर ध्यान देती थी. उस के उपयोग में आने वाले कपड़ों को अच्छी तरह साबुन और गरम पानी से धो कर सूखने डालती. इस के बाद वह खुद के नहानेधोने की व्यवस्था में लग जाती. अरुण के प्रति निश्चिंत होने के बाद ही वह किचन का रुख करती.

15 दिनों की निरंतर सेवा से अरुण के स्वास्थ्य में तेजी से सुधार हुआ. 16वें दिन उस ने स्वयं के साथ उस का भी कोरोना चैक करवाया. अरुण कोरोना पौजिटिव से नैगेटिव हो चुका था. मगर अब सुजाता स्वयं संक्रमित हो कोरोना के चक्कर में आ चुकी थी.

"तुम घबराना नहीं सुजाता," अरुण उसे दिलासा देते हुए कहने लगा, "जैसे तुम ने मेरी सेवा की उसी प्रकार मैं तुम्हारी देखभाल करूंगा. तुम ने मुझे सेवा का अर्थ बताया. अब मैं उसे पूरा करूंगा."

अब सुजाता होम आइसोलेशन में थी. मुन्ना हरदम अरुण की गोद में चढ़ा रहता. सुजाता की जरूरतों का सभी खयाल रखते और उस के ठीक होने में हर संभव मदद पहुंचा रहे थे. घर का सारा काम सभी मिलजुल कर ऐसे निबटाते कि समय का पता ही नहीं चला कि कब बीत गया.

अगले पखवाड़े जब सुजाता की जांच हुई, तो वह नैगेटिव हो चुकी थी.

"तुम ने मुझे बचा लिया अरुण," वह मुसकरा कर बोली, तो अरुण निश्चिंत भाव से बोला, "मैं ने तो सिर्फ अपने कर्तव्य का पालन किया है सुजाता. सच तो यही है कि तुम मुझे मृत्यु के मुंह से खींच लाई हो. तुम्हारे प्यार की वजह से मैं जिंदा बच गया."

तभी अप्रत्याशित ढंग से अरुण के वकील का फोन आ गया, "आप स्वस्थ हो कर घर लौट आए, यह जान कर खुशी हुई है. इतने दिन आप को जानकारी नहीं दी थी. दरअसल, आप का केस जटिल हो गया है. अभी तो लौकडाउन चल रहा है. लौकडाउन खत्म होने पर संभवतया इस की सुनवाई अगले महीने की किसी तारीख को हो."

"अब उस की कोई जरूरत नहीं वकील साहब," अरुण हंसते हुए मुन्ने को प्यार करते, वह बोला, "अब हमें अपनी गलतफहमियों का एहसास हो गया है. अब हमें तलाक नहीं चाहिए. मेरी जिंदगी मुझे वापस मिल गई है. इस कोरोना ने एहसास दिलाया कि अंततः हमें अपना परिवार ही सुरक्षा प्रदान करता है. आप तलाक की अर्जी कैंसिल कराने के लिए आवेदन कर दें."

सुजाता का मौन जैसे उसे सहमति प्रदान कर रहा था और अब वह सुजाता से मुखातिब हो कह रहा था, "प्यार को झुकना ही होता है. अपनों की खातिर, अपने परिवार की खातिर यह प्यार झुकना सिखाता है. इस कोरोना ने मुझे यही सीख दी है कि अपना परिवार कितना महत्त्वपूर्ण है. अंत में वही काम आता है."

सभी की आंखों में खुशी के आंसू थे. ●

सही पोषण से बनेगी बात

अकसर यंग एज में महिलाएं फैशनेबल दिखने के लिए अपने पहनावे पर तो ध्यान देती हैं, लेकिन परिवार व घर की भागदौड़ के चक्कर में अपनी सेहत को पूरी तरह से इग्नोर कर देती हैं. उनका अपने शरीर की न्यूट्रिशन संबंधित जरूरतों को पूरा करने पर जरा भी ध्यान नहीं रहता है, जिससे उनके शरीर में विटामिंस, मिनरल्स की कमी होने से वे छोटी उम्र में ही खुद को अंदर से कमजोर महसूस करने लगती हैं. ऐसे में अपनी हैल्थ का ध्यान रखने व यंग दिखने के लिए जरूरत है न्यूट्रिएंट्स की, क्योंकि अगर आप हैल्दी हैं तो आप अपने परिवार का भी ठीक से खयाल रख पाएंगी.

तो आइए, जानते हैं उन जरूरी न्यूट्रिएंट्स के बारे में:

आयरन: शरीर को हीमोग्लोबिन बनाने के लिए आयरन की जरूरत होती है. यह रेड ब्लड सेल्स में पाया जाता है, जो शरीर के विभिन्न अंगों व ऊतकों में ऑक्सीजन वाहन का काम करता है. लेकिन जब शरीर को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पाती है, तो खून की कमी हो जाती है, जिसके कारण शरीर में ऊर्जा नहीं रहने के कारण शरीर जल्दी थक जाता है. इसके लिए डाइट में बीन्स, हरी पत्तेदार सब्जियां, पालक, अनार, चुकंदर, एप्रीकोट, किशमिश, सीफूड को शामिल करने के साथ-साथ आप सप्लिमेंट का भी सहारा लें ताकि आयरन की कमी को जल्दी रिकवर किया जा सके.

विटामिन डी: वैसे तो शरीर को विटामिन डी की हर उम्र में जरूरत होती है, लेकिन 30 साल की उम्र के बाद शरीर में इसकी जरूरत ज्यादा बढ़ जाती है, क्योंकि एक तो बोंस की हैल्थ के लिए और दूसरा भोजन से कैल्सियम के साथ लिया जाए तो यह बोंस की हैल्थ का खास ध्यान रखता है. कुछ शारीरिक कार्यों के लिए विशिष्ट विटामिंस की जरूरत होती है. शरीर को कैल्सियम के उचित स्तर को अवशोषित करने और बनाए रखने में मदद करने के लिए विटामिन डी बहुत आवश्यक होता है. यह शरीर को विभिन्न बीमारियों से बचाए रखने के लिए इम्यून सिस्टम को भी हैल्दी बनाए रखने में मददगार होता है. प्रेग्नेंट महिलाओं में विटामिन की जरूरत और बढ़ जाती है. यह बच्चे की बोंस, दांत, हार्ट और नर्व सिस्टम को डेवलप करने में मददगार होता है. ऐसे में आप इसे खाने से लेने के साथ-साथ मल्टीविटामिंस से भी लेकर शरीर की जरूरतों को पूरा कर सकते हैं.

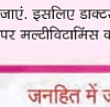
विटामिन बी 12: विटामिन बी12 मेटाबोलिज्म को बूस्ट करने का काम करता है, साथ ही रेड ब्लड सेल्स को बनाने में भी मदद करता है. शरीर को विटामिन बी12 की जरूरत रेड ब्लड सेल्स को बनाने के लिए होती है, जो ऑक्सीजन को पूरे शरीर में पहुंचाने का काम करता है. लेकिन जब शरीर इस विटामिन के अभाव में रेड ब्लड सेल्स नहीं बना पाता तो आप थकान, कमजोरी होने के साथ-साथ एनीमिया की भी गिरफ्त में आ जाते हैं. इसके लिए आप अपनी डाइट में चिकन, फिश, अंडे, दूध, दही, पनीर को ऐड करने के साथ-साथ सप्लिमेंट भी ले सकते हैं.

फॉलिक एसिड: यह स्वस्थ मस्तिष्क व रीढ़ की हड्डी के निर्माण में मदद करता है. यह कोशिकाओं के बिल्डिंग ब्लाक्स डीएनए और आरएनए के निर्माण में मदद करने के साथ-साथ डीएनए में बदलाव होने से भी बचाता है, जो कैंसर के लिए जिम्मेदार माना जाता है. इस विटामिन की गर्भवती महिलाओं को खास तौर पर जरूरत होती है ताकि बर्थ डिफेक्ट से बचा जा सके. इसके लिए आप अपनी डाइट में हरी पत्तेदार सब्जियां, दालें, अंडे, स्ट्रॉबेरी, खट्टे फल इत्यादि शामिल करें. इसमें मल्टीविटामिंस का भी अहम रोल होता है.

विटामिन सी: यह घावों को तेजी से भरने के साथ-साथ रेड ब्लड सेल्स को बनाने में भी मदद करता है. यह नोरएपिनेफ्रीन नामक मस्तिष्क रसायन के स्तर को भी बढ़ाता है, जिससे आप अधिक सतर्क व चीजों के प्रति ज्यादा ध्यान एकाग्र कर पाते हैं.

विटामिन ई: इसे प्रजनन संबंधित विकारों के खिलाफ एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में काफी प्रभावकारी माना जाता है. इसलिए सलाह दी जाती है कि रिप्रोडक्टिव एज में महिलाओं को ज्यादा मात्रा में विटामिन ई का सेवन करना चाहिए. साथ ही विटामिन ई हैल्दी सेल्स को बनाने के साथ-साथ एजिंग प्रोसेस को भी स्लो करने का काम करता है. यह हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए भी बहुत जरूरी माना जाता है. इसके लिए आप नट्स, सीड्स, सोया व ऑलिव ऑयल को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें.

कैल्सियम: यह हड्डियों को मजबूत बनाने व उन्हें मेंटेन रखने का काम करता है. शरीर में इसकी कमी से ओस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ सकता है. साथ ही यह ब्रेन के सुचारु रूप से कार्य करने के लिए भी अनिवार्य माना जाता है. लेकिन महिलाओं को विभिन्न स्टेजेस जैसे मेंस्ट्रुएशन, प्रेग्नेंसी, ब्रेस्टफीडिंग, मेनोपोज आदि से गुजरना पड़ता है, जिसके कारण शरीर में कैल्सियम की कमी होने लगती है. इसकी पूर्ति न सिर्फ खाने से बल्कि इसके लिए मल्टीविटामिंस की भी जरूरत होती है.



डाक्टर शिप्रा रॉय (एमबीबीएस ऑनर्स, एमएस, पटना) का कहना है कि अकसर हम सोचते हैं कि हम भरपूर खाना खा रहे हैं, लेकिन जरूरी नहीं कि उससे शरीर की सभी पौष्टिक जरूरतें पूरी हों, क्योंकि एक महिला को जीवन की विभिन्न स्टेजेस में जरूरत से ज्यादा पौष्टिक तत्त्वों की जरूरत होती है, जिनकी पूर्ति सिर्फ खाने से नहीं होती है बल्कि उसके लिए मल्टीविटामिंस लेने ही पड़ते हैं ताकि शरीर की विटामिंस व मिनरल्स से संबंधित सभी जरूरतें पूरी हो जाएं. इसलिए डाक्टर की सलाह व जरूरत होने पर मल्टीविटामिंस का सहारा लें. -पारुल ●

स्वस्थ आयु का रहस्य है ..सही पोषण

- दैनिक स्वास्थ्य और स्फूर्ति प्रदान करता है।
- पोषण की कमी से संबंधित सभी महिला स्वास्थ्य समस्याओं को कम करता है।
- सभी महिला रोगियों के लिए एक संपूर्ण पोषण पूरक पूरे दिन ऊर्जा बढ़ाता है।

जनहित में जारी-
To Boost energy throughout day
SOFZID® WOMAN
Multivitamin, Multimineral with Natural Extracts Capsules
Assures Her Vitality & Well-being... Daily
के सौजन्य से-
Gynecare

गर्ल्स पीजी में रहने से पहले

होस्टल या पीजी में रहने से पहले यह बेहद जरूरी है कि
आप अपनी ओर से पूरी सावधानी बरतें...

आज की लड़कियां घर की चारदीवारी में रह कर सिर्फ चूल्हाचौका संभालना ही नहीं जानतीं, बल्कि पढ़लिख कर आसमान छूने की भी चाह रखती हैं. आज की लड़कियां अपने सपनों और कैरियर के लिए घर से दूर, छोटेछोटे शहरों से निकल कर दिल्ली, गुजरात, महाराष्ट्र जैसे बड़े शहरों में पीजी या होस्टल में रहने लगी हैं.

पीजी सिस्टम आज बड़ेबड़े शहरों में कौमन बात हो चुकी है, जहां एक कमरे में 3-4 लड़कियां आराम से एकसाथ रहती हैं. पीजी वाकई एक रंगबिरंगी दुनिया है. तभी तो इसे ले कर लड़कियों में अलगअलग क्रेज है. गर्ल्स पीजी में हर तरह की लड़कियां मिलेंगी. इन में कुछ पढ़ाकू टाइप की तो कुछ दुनिया भर की गोशिप करने वाली होती हैं.

गर्ल्स पीजी में रह रही लड़कियों की एक अलग ही दुनिया होती है जहां अलगअलग जगहों से आ कर लड़कियां एकसाथ परिवार की तरह रहती हैं. साथ सोती हैं, कमरा शेयर करती हैं, बैड शेयर करती हैं, बाथरूम शेयर करती हैं, कपड़े शेयर करती हैं, खाना शेयर करती हैं और सब से खास बात एकदूसरे के सुख और दुख भी शेयर करती हैं. सब से मजेदार बात यह कि जिन्हें गाना नहीं आता वे भी बाथरूम में घुस कर गुनगुनाने लगती हैं.

एकदूसरे को सपोर्ट

आपस में भले ही उन का किसी बात को ले कर मनमुटाव हो जाए, पर वक्त पड़ने पर वे एकदूसरे को सपोर्ट भी करती हैं. पीजी में रह रही लड़कियां एक नए रिश्ते बनाती हैं. पीजी की ऐसी बहुत सी बातें होती हैं जो मन को गुदगुदाती हैं जैसे मिलबांट कर घर के काम करना, छुट्टी के दिन साथ मिल कर कुछ स्पैशल बनाना, एकदूसरे से अपनी बातें शेयर करना. कई बार आधी रात को

भूख लगने पर मैगी बना कर उस पर टूट पड़ना. जब कहीं बाहर घूमने जाना हो तो 5 मिनट में तैयार हो जाना. पीजी में किसी रूममेट के जन्मदिन पर केक बनाना वे पीजी में रह कर ही सीखती हैं.

घर से दूर रह रही लड़कियों पर अकसर मैंटल प्रैशर बना रहता है. कभी अपने औफिस में बढ़ते काम का लोड, कभी रिलेशनशिप की प्रौब्लम्स, तो कभी घरपरिवार की चिंता उन्हें सताती रहती है. इन सभी चीजों के लिए पीजी में रह रही लड़कियों को एक मैंटल सपोर्ट की जरूरत होती है, जो उन्हें पीजी में मिलती है. गर्ल्स पीजी या होस्टल में बने रिश्ते उन के साथ सालोंसाल कनैक्ट रहते हैं.

सुरक्षा का डर

जहां एक ओर पीजी या होस्टल में रह कर लड़कियां बहुत सी बातें सीखती हैं, वहीं कुछ ऐसी भी बातें होती हैं जिन्हें वहां रह रही लड़कियां ही महसूस कर पाती हैं. सब से पहली बात यह कि हम वहां सुरक्षित रह पाएंगे? क्या घर से इतनी दूर बिना अपनों के वहां रहने में डर नहीं लगेगा? वैसे तो लड़के और लड़कियां दोनों के मन में यही सवाल आते हैं.

लेकिन अगर लड़कियों की बात की जाए तो इन सवालों के जवाब बहुत ही मुश्किल भरे होते हैं. लड़कियां अपनी पढ़ाई या कैरियर के लिए घर से बाहर निकल कर अगर किसी पीजी या होस्टल में अपना बसेरा बनाती हैं, तो मन में अपनी सुरक्षा के साथसाथ कई और डर भी सताने लगते हैं. पीजी में रहने वाली लड़कियों को वहां की बहुत सी बातें अच्छी तो कुछ बुरी भी लगती हैं.

पीजी में रहने वाली लड़कियों को आमतौर पर ये जरूर सताते हैं:

सुरक्षा का डर

पीजी में सुरक्षा का डर होता है. यह डर उन पीजी में भी होता है जहां कोई गार्ड हमेशा रहता हो. पता नहीं कब कोई स्टाकर आ कर हंगामा करने लगे. फिर चाहे वह आप की किसी रूममेट का अग्रैसिव बौयफ्रैंड हो या कोई और. उन्हें यह भी डर सताता है कि कमरे में कहीं कैमरा तो नहीं लगा हुआ है क्योंकि ऐसा ही एक मामला चंडीगढ़ के एक पीजी में हुआ था जहां साथ 8 लड़कियों के एक कमरे में सीसीटीवी कैमरा पाया गया. लड़कियों का आरोप था कि वह कैमरा मकानमालिक के बेटे ने लगाया था.

ऐसे ही अहमदाबाद के पौश इलाके नवरंगपुरा के सीजी रोड पर चल रहे एक पीजी में एक लड़का रात के वक्त घुस आया और हौल में सो रही लड़की के साथ अश्लील हरकतें करने लगा. यह सारा मामला सीसीटीवी में कैद हो गया. लेकिन लड़की ने बदनामी के डर से पुलिस में शिकायत नहीं की, पर इस का वीडियो वायरल हो गया था. उस के बाद वहां रह रही लड़कियां काफी डर गई थीं.

पीजी में रहने वाली लड़कियां बाहर की दुनिया से भले ही सुरक्षित हों, लेकिन कभीकभी वे अंदर ही शोषण और लड़ाईझगड़े की शिकार होती रहती हैं. मौली के साथ ऐसा ही हुआ. जिस पीजी में वह रहती थी, उस की रूममेट काफी अग्रैसिव थी. छोटीछोटी बातों का बतंगड़ बना कर लड़ना उस की आदत में शामिल था.

और तो और उलटे वह उस की शिकायत केयर टेकर से कर देती. जब भी वह सोने जाती, उस की रूममेट लाइट औन कर देती थी. जब वह पढ़ने बैठती तो लाइट बंद कर सोने का नाटक करती. जानबूझ कर वह उसे इरिटेट करने की कोशिश करती थी. लेकिन मौली बिना कुछ कहे बाथरूम में बालटी पर बैठ कर अपनी पढ़ाई पूरी कर लेती.

वह लड़की इतनी बुरी थी कि मौली की निजी जानकारी भी अपने दोस्तों के सामने जगजाहिर कर देती थी. अगर कोई आप के साथ चौबीसों घंटे रह रहा है तो जाहिर सी बात है कि वह आप के बारे में बहुत कुछ जान ही जाता है. लेकिन उसी बात को ले कर जब वह आप को नुकसान पहुंचाने लगे तो बुरा लगता है. इसलिए मौली वह पीजी छोड़ कर कहीं और रहने चली गई.

चोरी

पीजी में हर लड़की की अपनीअपनी अलमारी होती है जिसे वे लौक कर के रखती हैं. फिर भी पीजी में छोटीमोटी चोरियां होती हैं, जिन में किसी के खाने का सामान, शैंपू, साबुन, बौडीवाश, परफ्यूम, टीशर्ट, इयररिंग्स, पैसे यहां तक कि अंडरगारमैंट्स भी चोरी हो जाते हैं. कभी परेशानी इतनी होती है कि किसी एक लड़की को टारगेट कर उसे परेशान किया जाने लगता है. उस की पीठ पीछे उस के सामान के साथ छेड़छाड़ की जाती है और जब वह कुछ बोलती है तो सब मिल कर उस अकेली पर टूट पड़ती हैं.

नौकरों का डर

एक किस्सा सुनने में आया था कि पीजी में रह रही एक लड़की को नौकर खिड़की से देख रहा था. यह तो शुक्र था कि उस लड़की ने नौकर को ताकझांक करते देख लिया वरना कुछ भी हो सकता था. कुछ समय पहले ही एक खबर आई थी कि एक गर्ल्स पीजी में नौकर लड़की के कमरे में घुस कर अश्लील हरकतें करने लगा पर पकड़ा गया.

पीजी भले ही लड़कियों के लिए सुरक्षित जगह हो. लेकिन पीजी में लड़कियों को उन पुरुषों से भी खतरा रहता है जो वहां आतेजाते रहते हैं. चाहे वह मकानमालिक हो, नौकर हो, केयरटेकर हो या वहां रह रही किसी लड़की का रिश्तेदार. पीजी में लड़कियां अपने हिसाब से शौर्ट्स या नाइटी में घूमतीफिरती हैं तो ऐसे में कोई अचानक आ जाए तो उन्हें अपनी सुरक्षा को ले कर चिंता होने लगती है.

गौसिप का टौपिक बन जाने का डर

गर्ल्स होस्टल या पीजी की गौसिप बहुत खतरनाक होती हैं. ये किसी लड़की को डिप्रैशन में पहुंचाने के लिए काफी है. ऐसा हर केस में नहीं होता. लेकिन बात हद से ज्यादा बढ़ जाए तो ऐसा हो सकता है. जैसेकि कोई कह दे, फलां लड़की का उस लड़के से अफेयर चल रहा है, उस के ओनर के साथ ज्यादा अच्छी बौंडिंग है. उस लड़की का औफिस में अपने बौस के साथ अफेयर चल रहा है, वह लड़की पीजी में न रह कर पूरी रात अपने बौयफ्रैंड के साथ बाहर रहती है वगैरह उस लड़की को नैगेटिव में ला सकता है.

लेस्बियन का डर

लगभग 60% पीजी में यह बात जरूर होती है कि फलां लड़की लेस्बियन है. कुछ होती भी हैं. यह बात आप को जितनी सहज लग रही हो, उतनी होती नहीं है. यह एक ऐसा खतरा है, जिस के साथ गुजरता है वही समझ सकता है. कोई लड़का अगर आप को गलत तरीके से छू दे तो समझ में आता है कि उस का इरादा गलत था. मगर कोई स्टाकर लड़की ऐसी हरकत करे तो नोटिस नहीं कर पाते हम और बारबार हम उस के हाथों हैरेसमैंट होते रहते हैं.

अकेले पड़ जाने का डर

एकांत और अकेलेपन में अंतर होता है. एकांत हमें शांति देता है वहीं अकेलापन बेचैनी. गर्ल्स पीजी में रह रही लड़की को ऐसा ही लगता है जब वहां रह रही लड़कियां उसे अपने ग्रुप से अलग कर देती हैं. एक पीजी में रहते हुए अगर आप अकेली पड़ जाएं तो बुरा तो लगता ही है न. कोई आप से बात न करे, आप की मदद न करे, आप को देख कर किसी एलियन की तरह बरताव करे तो बुरा फील होता ही है.

सफाई को ले कर झगड़ा

हर इंसान की आदतें अलगअलग होती हैं. किसी को सफाई पसंद है तो किसी को मेसी की तरह रहना पसंद होता है. कमरे की सफाई को ले कर भी अकसर पीजी में रह रही लड़कियों के बीच झगड़ा हो जाता है. मिताली का अपनी रूममेट दीया से इस बात पर झगड़ा होता था क्योंकि वह अपने गंदे कपड़े कमरे में फैला कर रखती थी. जहां मिताली को साफसुथरा रहना पसंद था वहीं दीया जहां भी खाती, जूठे बरतन वहीं छोड़ देती थी जिस से उन में मक्खियां लगने लगती थीं. कभीकभी तो बरतन इतने सूख जाते थे कि बड़ी मुश्किल से साफ होते थे. इसी बात पर दोनों के बीच झगड़ा हो जाता था. **-मिनी सिंह** ●

स्वास्थ्य सुलझन

मेरी भाभी को स्तन कैंसर है. मेरे लिए इस कैंसर की चपेट में आने का खतरा कितना है?

आनुवंशिक कारक स्तन कैंसर होने का खतरा 5-10% तक बढ़ा देता है. अगर आप की मां, नानी, मौसी या बहन को स्तन कैंसर है तो आप के लिए इस कैंसर की चपेट में आने का खतरा बढ़ सकता है. ऐसे में इन में से अगर किसी एक को स्तन कैंसर है तो बाकी सब को जरूरी जांचें कराने में देरी नहीं करनी चाहिए. लेकिन आप की भाभी को स्तन कैंसर होने से आप के लिए खतरा नहीं बढ़ता है क्योंकि आप का उन से सीधा कोई रक्त संबंध नहीं है.

मेरी उम्र 60 साल है. मेरी माहवारी बंद हुए 10 साल हो गए हैं. मुझे पिछले कुछ दिनों से सफेद पानी आ रहा है. यह कैंसर का लक्षण तो नहीं है?

मेनोपौज यानी माहवारी बंद होने के बाद सफेद पानी आ सकता है. योनी से सफेद पानी निकालना हमेशा कैंसर नहीं होता. यह सामान्य संक्रमण भी हो सकता है. लेकिन अगर बहुत समय से सफेद पानी आ रहा है और बीचबीच में ब्लीडिंग भी हो रही हो तो यह कैंसर के कारण हो सकता है. आप तुरंत किसी स्त्री रोग विशेषज्ञ को दिखाएं. अल्ट्रासाउंड कराने के बाद ही पता चलेगा कि बच्चेदानी में कोई गांठ तो नहीं है.

मुझे शारीरिक संबंध बनाने के बाद ब्लीडिंग होती है. इस का कारण क्या है?

शारीरिक संबंध बनाने के बाद होने वाली ब्लीडिंग सामान्य है. लेकिन अगर ब्लीडिंग अधिक हो रही है, नियमित रूप से हो रही है और माहवारी के बीच में भी हो रही है तो यह सर्वाइकल कैंसर का प्रारंभिक लक्षण हो सकता है. यह हमारे देश में स्तन कैंसर के बाद महिलाओं में होने वाला सब से सामान्य कैंसर है. इस के मामले 30-65 वर्ष की आयु की महिलाओं में अधिक देखे जाते हैं. आप अपनी जांच कराएं तभी सर्विक्स या बच्चेदानी में मुंह पर विकसित होने वाली किसी ग्रोथ या पौलिप के बारे में पता चलेगा.

पिछले कुछ दिनों से मेरे पेट में बहुत दर्द है. जांच कराने पर गर्भाशय में गांठ होने का पता चला है. यह गर्भाशय के कैंसर का संकेत तो नहीं है?

आप ने यह नहीं बताया कि आप की माहवारी नियमित है या नहीं. माहवारी के बीच में ब्लीडिंग तो नहीं हो रही है या माहवारी बंद तो नहीं हुई है. आप तुरंत किसी स्त्री रोग विशेषज्ञा को दिखाएं. सब से पहले आप के गर्भाशय में जो गांठ है उस की बायोप्सी कराई जाएगी. अगर उन्हें ऐंडोमीट्रियल कैंसर की आशंका होगी तो वह पेल्विस की एमआरआई कराने को कहेंगे. उस के बाद स्थिति स्पष्ट हो पाएगी.

मेरी उम्र 26 साल है. अल्ट्रासाउंड कराने पर पता चला है कि मेरे अंडाशय में गांठ है. क्या यह खतरनाक है?

अंडाशय हारमोंस से सीधे संबंधित होते हैं. हर महीने माहवारी के समय इन के आकार में बदलाव आता है. कभी इन का आकार बड़ा हो जाता है तो कभी छोटा. अगर दर्द लगातार बढ़ रहा है, कब्ज हो रही है या पेट फूल रहा है तो यह ओवेरियन कैंसर का लक्षण हो सकता है. डाक्टर आप को एक ब्लड टैस्ट ट्यूमर मार्कर कराने की सलाह देंगे. अगर यह बढ़ा हुआ है तो कैंसर की पुष्टि के लिए सीटी स्कैन कराया जाएगा.

मेरे परिवार में पिछले कुछ दिनों में 2 लोगों की कीमोथेरैपी हुई है. एक के बाल पूरे झड़ गए जबकि दूसरे के बाल बिलकुल नहीं झड़े हैं, ऐसा क्यों?

कीमोथेरैपी के बाद बाल उड़ना स्वाभाविक है. जिन के बाल झड़े हैं, उन को चिंता करने की कोई जरूरत नहीं है क्योंकि यह स्थाई नहीं है. 60% मरीजों में ऐसा होता है. यह दवाइयों और आप के शरीर से संबंधित होता है. इस के बाद जो बाल आते हैं वह पहले से अच्छे, घने और डार्क होते हैं. कीमोथेरैपी के बाद कुछ लोगों के बाल नहीं झड़ते हैं. लेकिन घबराएं नहीं. इस का कतई यह मतलब नहीं है कि कीमोथेरैपी असर नहीं कर रही है.

मुझे डाक्टर ने रैडिएशन थैरेपी कराने के लिए कहा है. लेकिन मुझे डर लग रहा है?

रैडिएशन थैरेपी के उपचार की एक बहुत ही सुरक्षित प्रक्रिया है. रैडिएशन हाई ऐनर्जी रेज होती हैं. इन में कोई करंट नहीं होता है. आप डरे नहीं क्योंकि इस में जलन या गरमी नहीं लगती है. सीटी स्कैन की तरह 5 मिनट के लिए मशीन में जाते हैं, फिर बाहर आ जाते हैं.

मेरी उम्र 45 साल है. पिछले कुछ समय से मेरे निपल से सफेद फ्ल्यूड डिस्चार्ज हो रहा है?

निपल से सफेद फ्ल्यूड डिस्चार्ज होना सामान्य नहीं है. यह स्तन कैंसर का संकेत हो सकता है. स्तन कैंसर से संबंधित जांच कराने में देरी न करें. अल्ट्रासाउंड और बाकी जांच कराने पर ही पता चलेगा कि इस का कारण स्तन कैंसर है या नहीं.

मेरी बेटी को स्तन कैंसर है. अभी उस की शादी भी नहीं हुई है. सुना है कीमोथेरैपी के बाद मां बनना संभव नहीं होता है?

युवा मरीजों में कीमोथेरैपी के बाद अंडाशय के अंडे खत्म हो जाते हैं. ऐसी महिलाएं जिन की शादी नहीं हुई है या जिन का परिवार पूरा नहीं हुआ है और वे बच्चे की इच्छुक हैं तो उन्हें अपने ओवम या अंडे फ्रीज करा लेने चाहिए ताकि बाद में इन का इस्तेमाल किया जा सके. यह जरूरी नहीं है कि अंडे आप के शरीर में इंप्लांट हो जाएं, लेकिन इस से इन विट्रो फर्टिलाइजेशन (आईवीएफ) से बच्चा पाना संभव है.

-डा. शुभम गर्ग

सीनियर औंकोसर्जन, फोर्टिस अस्पताल, नोएडा ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

आयुर्वेदिक औषधि

अग्रसेन™

100% Ayurvedic

Estd. 1994

ऐलोवेरा रस

Agrasen
Aloe Vera Juice

पेट के सभी रोगों
एवं चर्म रोग
के लिए
लाभदायक है।

100% Ayurvedic

कफ नासिनी

सिरप-एम.एफ.

आयुर्वेदिक औषधि
अग्रसेन
कफ नासिनी
सिरप-एम.एफ.
हर्बल खांसी का उपाय

हर्बल खांसी
का उपाय

दम्मा तक
को ठीक करता है

भेरीबेल

पाउडर

अब नये स्ट्रॉग फार्मूले के साथ
अग्रसेन
भेरीबेल
पाउडर

गैस, लीवर
कब्जियत एवं टेन्शन
में फायदेमंद

पेट रखे स्वस्थ
भेरीबेल पाउडर है
मस्त !!

NO कब्ज
NO एसिडिटी
NO गैस

अश्वगंधा

चूर्ण

आयुर्वेदिक औषधि
अग्रसेन
अश्वगंधा
चूर्ण
100gm.

- अनिद्रा दूर करता है।
- दिमाग की शक्ति बढ़ती है।
- शरीर सुडौल होता है।
- चेहरे की चमक बढ़ती है।

अर्थो प्लस - एचडी

दर्द नाशक तेल

भारत का
विश्वसनीय ब्रांड
अग्रसेन
अर्थो प्लस - एचडी
दर्द नाशक
तेल

कठिन से कठिन एवं
पुराना से पुराना
सभी तरह के दर्दो
के लिए मालिश
का तैल

क्रेकनील

क्रीम-एच. डी.

आयुर्वेदिक औषधि
अग्रसेन
क्रेकनील
क्रीम-एच. डी.
फटे हुए ऐड़ियों के लिए
Net 20g

फटे हुए
ऐड़ियों के लिए

केवल बाहरी प्रयोग के लिए

स्ट्रे

पाउडर

लिकोरिया एवं
कमजोरी के लिए
एक प्रभावकारी
औषधि

मेन्सोना

कैप्सूल

अग्रसेन
मेन्सोना
कैप्सूल

मासिक धर्म
नियमित के लिए

विशेष चेतावनी:
गर्भवती महिलाओं
को नहीं दें

हेमांशु

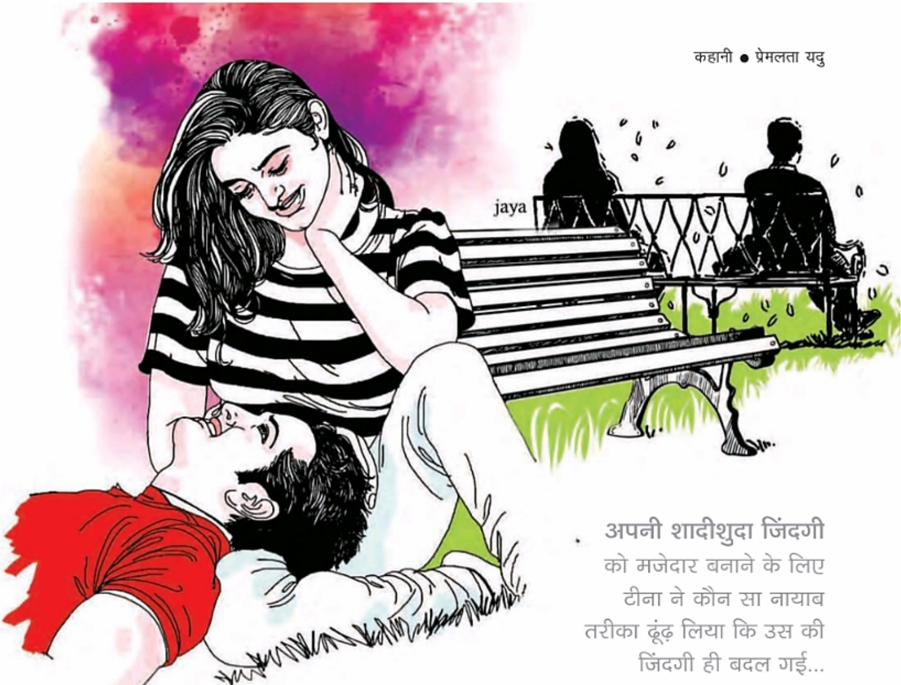
कैप्सूल

अग्रसेन
हेमांशु
कैप्सूल

लिकोरिया एवं
कमजोरी के लिए
एक प्रभावकारी
औषधि

For Trade Enquiry +91 9279213720, 7645881694 | www.agrasenayurved.com

कहानी ● प्रेमलता यदु



अपनी शादीशुदा जिंदगी को मजेदार बनाने के लिए टीना ने कौन सा नायाब तरीका ढूंढ़ लिया कि उस की जिंदगी ही बदल गई...

रोमांस का तड़का

पुलिस स्टेशन पर पैर रखते ही मेरी सांसें तेज हो गईं. रोना तो तभी से आ रहा था जब से पुलिस ने पकड़ा था, लेकिन अब तो आंसू थमने का नाम नहीं ले रहे थे, उस पर जब इंस्पैक्टर साहब ने कहा, "अपने पापा को फोन लगाओ और यहां आने को कहो."

उन का इतना कहना था कि मेरा शरीर कांपने लगा. अतुल के माथे पर भी पसीने की बूंदें दिखाई देने लगीं. अतुल ने इंस्पैक्टर साहब को बहुत समझाने की कोशिश की कि वे कम से कम मुझे जाने दें, लेकिन इंस्पैक्टर साहब मुझे छोड़ने को तैयार ही नहीं थे. वे तो बस इसी बात पर अड़े रहे कि वे मुझे परिवार वालों को ही सौंपेंगे और मेरा यह सोचसोच कर बुरा हाल हो रहा था कि यदि पापा और घर के अन्य सदस्यों को पता चलेगा कि मैं अतुल के साथ शहर से दूर एक लव स्पौट पर पकड़ी गई हूं तो सब के सामने मेरी क्या इज्जत रह जाएगी.

यही हाल अतुल का भी था.घर वाले हमें इस हाल में देखेंगे तो क्या सोचेंगे. अतुल ने जरूरी काम का बहाना बना कर औफिस से छुट्टी ली थी, इसलिए वह औफिस भी फोन नहीं कर सकता था. इस वक्त हमारे पास घर पर फोन करने के अलावा और कोई रास्ता भी नहीं बचा था.

मैं बारबार उस घड़ी को कोस रही थी जब मैं घर पर सब से झूठ बोल कर निकली थी कि ग्रुप स्टडीज और ऐग्जाम की तैयारी के लिए अपनी फ्रैंड शालिनी के घर जा रही हूं.

मैं अतुल से मिलने जा रही हूं यह बात मेरे चाचा की बेटी भूमि के अलावा और कोई नहीं जानता था क्योंकि भूमि केवल मेरी बहन ही नहीं मेरी सब से अच्छी दोस्त भी है. मेरे और अतुल के बीच की सेतु भी इस वक्त वही है. भूमि के साथ ही मैं घर से निकली थी और उस ने ही घर पर सब से कहा था कि वह मुझे शालिनी के घर पर ड्रौप करने जा रही है. अब हमारे साथसाथ भूमि भी घर वालों के रडार पर है, यह सोचसोच कर मैं परेशान थी.

तभी इंस्पैक्टर साहब ने फिर कहा, "तुम दोनों अपने घरों पर फोन लगाते हो या मैं नंबर डायल करूं?"

यह सुन कर अतुल ने कहा, "नहीं सर हम फोन लगाते हैं."

जब हम ने घर पर फोन कर के बताया कि हम पुलिस स्टेशन पर हैं तो मेरे पापा और चाचा फौरन पुलिस स्टेशन आ पहुंचे. पापा की आंखों में गुस्सा तैर रहा था जिसे देख कर मैं और अतुल सहम से गए.

पापा और चाचा अभी इंस्पैक्टर साहब से बात कर ही रहे थे कि अतुल के पापा और बड़े भैया भी वहां आ गए. उन्हें देख कर मैं शर्म से

पानीपानी हो गई और जमीन पर नजरें गड़ाए हाथों को बांधे खड़ी रही. हमारे परिजनों से मिलने के बाद इंस्पैक्टर साहब ने हमें जाने की आज्ञा दे दी.

पापा पुलिस स्टेशन पर तो मुझ से कुछ नहीं बोले, लेकिन अतुल के पापा, बड़े भैया और अतुल से न जाने क्या कह रहे थे. मैं दूर खड़ी चुपचाप सब देख रही थी क्योंकि सुनाई तो कुछ दे नहीं रहा था. डर बस इस बात का था कि अतुल पापा से सब सच सच न बता दे. कहीं उन से यह न कह दे कि मैं ने उसे मिलने को बुलाया था.

थोड़ी देर के बाद हम घर आ गए. सारे रास्ते खामोशी छाई रही, न तो पापा ने कुछ कहा और न ही चाचा ने. घर पहुंची तो सभी बेसब्री से मेरा ही इंतजार कर रहे थे. मुझे देखते ही मां दौड़ती हुई मेरे करीब आ गई. वह कुछ कहने ही वाली थी कि दादी ने उन्हें रोक दिया और मुझे कमरे में जाने को कहा.

कमरे में जाते वक्त मैं ने देखा भूमि मुंह लटकाए शांत कोने में खड़ी है. मैं बिना कोई सफाई दिए सिर झुकाए अपने कमरे के भीतर आ गई. इस वक्त अतुल के घर पर क्या हो रहा होगा, यह बात मुझे सता रही थी किंतु इस समय अतुल को फोन करना या वहां की जानकारी प्राप्त कर पाना संभव नहीं था, इसलिए मैं फोन एक ओर रख कर पलंग पर औंधे मुंह लेट गई और विचार करने लगी, यह मेरी कैसी नादानी है यह जानते हुए कि 1 महीने बाद मेरी शादी है. मैं बगैर कुछ सोचेसमझे अतुल से मिलने चली गई. अभी कुछ ही सप्ताह तो गुजरे हैं हमारी सगाई को और मैं ऊफ... यह क्या पागलपन कर बैठी.

इस पागलपन का कराण यह था कि पीजी सोशल साइंस में यह मेरा फाइनल ईयर था और घर पर मेरी शादी की सुगबुगाहट शुरू हो गई थी. संयुक्त परिवार होने की वजह से और परिवार की बड़ी बेटी होने के कारण मम्मीपापा और चाचाचाची चाहते थे कि मेरी शादी जल्द से जल्द करा दें. अभी मेरा ग्रैजुएशन कंप्लीट ही हुआ था कि रिश्ते आने लगे, लेकिन मैं अपना पोस्ट ग्रेजुएशन कंप्लीट करना चाहती थी जिस के लिए पापा ने भी अनुमति दे दी थी.

जब से मैं ने यौवन की दहलीज पर कदम रखा था तब से मेरी यही चाह थी कि मैं उस लड़के से शादी करूंगी जिसे देखते ही मेरा दिल तेजी से धड़कने लगेगा, मन मयूर झूम उठेगा और मैं उसी के संग डेट पर जाऊंगी, रोमांस करूंगी, लेकिन ऐसा कुछ भी करने का मौका ही नहीं मिला.

जिसे देख कर पहली बार मेरा दिल तेजी से धड़का वह कोई और नही अतुल ही था जो मुझे अपने परिवार के साथ शादी के लिए देखने आया था. अतुल की अभीअभी बैंक में नौकरी लगी थी. वह बैंक में अधिकारी था, उस का घरपरिवार सब अच्छा है, यह देख कर पापा और चाचा ने मेरी शादी अतुल से फिक्स कर दी. फिर क्या था मेरी अतुल से सगाई भी हो गई और 1 महीने बाद ऐग्जाम के बाद हमारी शादी भी तय हो गई.

इस वजह से डेटिंग और रोमांस की चाह मन के अंदर ही दम तोड़ने लगी, लेकिन मैं ऐसा होने नहीं देना चाहती थी. मैं शादी से पहले रोमांस का आनंद हर हाल में उठाना चाहती थी, इसलिए मैं ने भूमि के सामने अपने दिल के पन्ने खोल दिए.

मेरा हाले दिल जान कर भूमि ने कहा, “डौंट वरी माई डियर टीना तुम डेट पर भी जाओगी और रोमांस भी कर पाओगी... तुम देखती जाओ मेरा कमाल,” इतना कह कर भूमि अतुल के मोबाइल नंबर के जुगाड़ में लग गई.

मोबाइल नंबर तो मिल गया, लेकिन हमें समझ नहीं आ रहा था कि हम अतुल को फोन कर के कहें तो क्या कहें. 2 दिन बाद 14 फरवरी वैलेंटाइन डे था. यह अच्छा अवसर था अतुल को फोन करने और उस से मिलने का.

मैं ने और भूमि ने मिल कर वैलेंटाइन डे का सारा प्लान बना लिया और फिर भूमि ने अतुल को फोन किया.

अतुल के फोन उठाते ही भूमि ने कहा, “आप से टीना बात करना चाहती है.”

यह सुनते ही अतुल ने आश्चर्य से कहा, “कौन टीना? मैं किसी टीना को नहीं जानता.”

अतुल के ऐसा कहते ही भूमि ने शरारती अंदाज में कहा, “अरे वाह... सगाई कर ली, 1 महीने बाद शादी करने जा रहे हो और अपनी होने वाली बीवी को नहीं जानते जीजाजी प्रीषा ऊर्फ टीना आप से बात करना चाहती है.”

मैं अतुल से बात करना चाहती हूं यह सुनते ही अतुल ने फौरन भूमि से मुझे फोन देने को कहा.

सगाई के बाद आज पहली बार हम दोनों ने काफी देर तक बात की और फिर यह डिसाइड किया कि हम वैलेंटाइन डे पर पूरा दिन साथ बिताएंगे.

मैं ने और भूमि ने मिल कर वैलेंटाइन डे के एक दिन पहले अपनी पौकेट मनी से अतुल के लिए शौपिंग भी कर ली. उस के लिए वैलेंटाइन कार्ड, रैड रोज और एक गौगल भी पर्चेज किया. अब बस कल का इंतजार था.

दूसरे दिन सुबह होते ही मैं और भूमि निर्धारित समय पर तैयार हो कर घर वालों से झूठ बोल कर निकल पड़े अतुल से मिलने. यह मेरी पहली डेट थी. मन में थोड़ी घबराहट और थोड़ा उत्साह भी था. भूमि मुझे हमारे दुर्ग शहर के लोकप्रिय कौफी शौप कैफिनो के बाहर छोड़ कर चली गई क्योंकि इसी कौफी शौप पर अतुल से मिलना तय हुआ था.

मैं तेज सांसों के साथ कौफी शौप के अंदर धीरेधीरे बढ़ने लगी. तभी मैं ने देखा अतुल कौर्नर की टेबल पर मेरा इंतजार कर रहा है. उसे देखते ही मेरी आंखों में चमक आ गई और अतुल के चेहरे पर भी मुसकान की लहर दौड़ गई. टेबल के करीब पहुंचते ही अतुल ने मुझे बैठने का इशारा किया और मैं अतुल के सामने वाली चैयर पर बैठ गई. मेरे बैठने के थोड़ी ही देर बाद वेटर हमारी टेबल पर एक चौकलेट केक ले कर आया जिस पर लिखा था हैप्पी वैलेंटाइन डे.

उस केक को देख मैं सरप्राइज्ड हो गई. केक काटने के बाद हमारी टेबल पर मेरा फैवरिट कैफेचिनो आ गया, जोकि अतुल ने पहले से ही और्डर कर रखा था. सरप्राइज यहीं पर खत्म नहीं हुआ. अतुल ने मुझे वैलेंटाइन कार्ड और रैड रोज भी दिया. उस के बाद हम लौंग ड्राइव पर निकल गए.

अतुल की बाइक के पीछे बैठते ही मेरा मन रोमांचित हो उठा. बाइक हवा से बातें करने लगी और मैं अतुल के प्यार में खोने लगी. शहर से दूर एक लव स्पौट पर आ कर अतुल ने बाइक रोक दी और हम सब से नजरें बचाते हुए एक पेड़ के नीचे जा बैठे. तब मैं ने अपने बैग से कार्ड, रोज और गौगल निकाल कर अतुल की ओर बढ़ा दिया.

उन्हें लेते हुए जब अतुल ने मेरा हाथ थामा तो शर्म से मेरे चेहरे का रंग गुलाबी हो गया और जब अतुल मेरे बालों पर अपनी उंगलियां फेरने लगा तो मेरे दिल की धड़कनें तेज हो गईं और मैं उस से लिपट गई, उस के बाद अतुल की होंठों के छुअन से मेरे पूरे बदन में सिहरन सी दौड़ गई. दुनिया से बेखबर हम एकदूजे की आंखों में कुछ इस तरह डूबने लगे कि हमें इस बात का भी खयाल नहीं रहा कि अभी हमारी शादी नहीं हुई है और हम अपने घर के रूम में नहीं पब्लिक प्लेस में हैं. तभी न जाने कहां से गश्त लगाती हुई पुलिस वहां आ पहुंची और हम लव स्पौट से सीधे पुलिस स्टेशन आ पहुंचे.

अभी मैं ये सब स्मरण कर ही रही थी कि मेरा मोबाइल बज उठा और मैं वर्तमान में आ पहुंची. फोन अतुल का था, “टीना अभी मैं घर नहीं आ पाऊंगा. बैंक में अत्यधिक काम है. तुम अकेले ही बंटी के स्कूल पैरेंट्सटीचर्स मीटिंग में चली जाना और शादी में जाने के लिए जो भी शौपिंग करनी हो कर लेना.”

आज सुबह ही अतुल ने मुझ से प्रौमिस किया था कि वह बैंक के कुछ जरूरी काम निबटा कर जल्दी घर लौट आएगा, लेकिन हर बार की तरह इस बार भी अतुल अपने काम में फंस गया. अतुल से ये सब सुन कर एक बार फिर मन उदास हो गया.

शादी के बाद न जाने अतुल के अंदर का रोमांस कहां गुम हो गया था और मैं भी घरगृहस्थी में कुछ ऐसी उलझी रहती कि अतुल के लिए कभी मेरे पास समय नहीं होता. इस के अलावा एक और बात थी जो हमें एकदूसरे के प्रति बिंदास होने से रोकती थी, जब

कभी भी हम रोमांटिक होने की सोचते या कोशिश करते हमें मेरे पापा की घूरती निगाहें नजर आने लगतीं, आज तक मैं और अतुल पापा की उन नजरों को नहीं भुला पाए हैं जो हम ने पुलिस स्टेशन में देखी थीं और इस वजह से आज भी रोमांस के नाम पर हमारे हाथपैर फूलने लगते हैं.

जब भी मैं किसी कपल्स को रोमांस करते देखती या दुनिया से परे एकदूजे में खोए देखती तो मन में एक टीस सी उठती और ऐसा लगता इस दुनिया की बनाए रस्मोरिवाज, लज्जा स्त्री का गहना, परिवार की इज्जत, कुल की मर्यादा जैसे बड़ेबड़े शब्द जो पांव में बेड़ियां बन जकड़े हुए हैं उन सब को तोड़ कर, सबकुछ भूल कर मैं अपने अतुल की बांहों में समा जाऊं पर ऐसा कर पाना संभव नहीं होता.

मैं सोचने लगी शादी को 5 साल बीत गए, लेकिन कभी मैं और अतुल डेट पर नहीं गए जैसा शादी से पहले उस रोज हम वैलेंटाइन डे पर गए थे. वही हमारी पहली और आखिरी डेट थी क्योंकि उस दिन पुलिस स्टेशन से घर लौटने के बाद घर पर तो किसी ने कुछ नहीं कहा, लेकिन उस दिन के बाद मैं ने कभी न तो अतुल को फोन किया और न ही कभी अतुल ने मुझे फोन किया या मिलने की कोशिश की और फिर मेरे पीजी के ऐग्जाम समाप्त होते ही हमारी शादी हो गई. उस के बाद फिर कभी हम डेट पर जाने की हिम्मत ही नहीं जुटा पाए.

"उन की बातें सुन कर मैं यह तो समझ गई कि ये दोनों पतिपत्नी नहीं हैं, लेकिन शादीशुदा हो कर इस तरह अपने पार्टनर को धोखा देना..."

जब कभी भी डेट के बारे में सोचते पुलिस स्टेशन और परिवार वालों की तीखी, तिरछी नजरें स्मरण हो आतीं और सारा रोमांस काफूर हो जाता. यहां तक कि कई बार तो हम ऐसा व्यवहार करने लगते जैसे प्यार करना या रोमांस करना कोई गुनाह है. हम चाह कर भी अपने बैडरूम में भी एकदूसरे के आगोश में जाने से डरते. यों लगता जैसे किसी की नजरें हम पर गड़ी हुई हैं.

शादी के बाद सबकुछ बदल गया था. 23 साल की उम्र में मेरी शादी अतुल से हो गई. मांग में सिंदूर, माथे पर बिंदी और हाथों में चूड़ियां पहनते ही मैं 23 साल की आंटी बन गई. मुझ से 2-4 साल छोटे लड़केलड़कियां भी मुझे आंटी बुलाने लगे थे. पहले तो बहुत बुरा लगता था लेकिन फिर धीरेधीरे आंटी सुनने की आदत पड़ गई और फिर जब मैं ने अपने बेटे को जन्म दिया और मां बनी तो मुझे आंटी सुनना अच्छा लगने लगा.

इन्हीं सब बातों को सोचते हुए अचानक मुझे याद आया कि मुझे पेरैंट्सटीचर्स मीटिंग में जाना है और रिश्तेदारी में जो शादी है उस के लिए भी तो अभी कुछ शौपिंग करनी बाकी है. घर के सभी लोग तो पहले ही शादी में जा चुके थे. मेरा 4 साल का बेटा भी घर वालों के साथ ही चला गया था. अतुल के बैंक में काम होने की वजह से हम 2 दिनों के बाद जाने वाले थे.

मैं अपना वार्डरोब खोल कुरती और लैगिंग निकाल तैयार होने लगी. मौडर्न ड्रैस के नाम पर मेरे वार्डरोब में अब कुरतियां और लैगिंग्स ही रह गए थे. लेटैस्ट डिजाइन के कपड़े और वैस्टर्न ड्रैस कब हटते चले गए मुझे पता ही नहीं चला. मैं स्वयं यह मानने लगी थी कि एक संस्कारी बहू, अच्छी बीवी और अच्छी मां को लेटैस्ट मौडर्न डिजाइनर कपड़े पहनना शोभा नहीं देते.

मुझे अतुल पर गुस्सा तो बहुत आ रहा था, लेकिन मैं इस वक्त क्या कर सकती थी. मुझे स्कूल तो जाना ही था और शौपिंग भी करनी ही थी, इसलिए मैं तैयार हो कर घर से निकल पड़ी. स्कूल में पेरैंट्सटीचर्स मीटिंग अटैंड करने और शौपिंग करने के पश्चात मैं घर आ ही रही थी कि रास्ते में कौफी शौप कैफिनो पर मेरी नजर पड़ी. इस कौफी शौप के साथ मेरी बहुत ही खूबसूरत यादें जुड़ी हैं, इसलिए मैं ने सोचा क्यों न उन यादों को ताजा किया जाए और थोड़ा सा मी टाइम स्पैंड किया जाए. यही सोच कर मैं कौफी शौप के अंदर आ गई. इन 5 सालों में कुछ भी नहीं बदला था. हां, मैं जरूर बदल गई थी.

मैं उसी कौर्नर की टेबल पर जा बैठी जहां शादी से पहले अतुल के साथ बैठी थी. मैं ने एक कैफेचिनो और्डर किया और उस के आने का इंतजार करने लगी. तभी बेबाक उन्मुक्त हंसी ने मेरा ध्यान आकर्षित किया. मेरी टेबल से थोड़ी ही दूरी पर एक जोड़ा दुनिया से बेखबर अपने में खोया हुआ था. देख कर ऐसा लग रहा था जैसे उन की नईनई शादी हुई हो. दोनों की उम्र करीब 32-33 साल की लग रही थी. आजकल तो कैरियर बनाने में इतना वक्त तो लग ही जाता है और लोग अब लेट मैरिज भी करने लगे हैं.

नहीं चाहते हुए भी मेरा ध्यान बारबार उन की ओर जा रहा था. तभी मेरे कानों में सुनाई पड़ा, "तुम्हें पता है तुम से इस तरह मिलने के लिए मुझे अपने बौस से कितने झूठ बोलने पड़ते हैं, क्याक्या बहाने बनाने पड़ते हैं और आज तो हद ही हो गई बौस तो मुझे छुट्टी देने के मूड में ही नहीं थे... मैं तबीयत खराब होने का बहाना बना कर आज तुम से मिलने आई हूं."

"तुम मुझ से प्यार करती हो तो इतना तो करना पड़ेगा. मैं तुम्हें जब भी बुलाऊंगा तुम्हें मुझ से मिलने आना ही पड़ेगा."

उन की बातें सुन कर मैं यह तो समझ गई कि ये दोनों पतिपत्नी नहीं हैं, लेकिन शादीशुदा हो कर इस तरह अपने पार्टनर को धोखा देना... छिः ... छिः... इंसान कई बार अपने स्वार्थ में कितना गिर जाता है. मैं अभी ये सब सोच ही रही थी कि मेरा कैफेचिनो आ गया. लेकिन मेरा पूरा ध्यान और कान उन्हीं की तरफ थे.

तभी उस औरत ने कहा, "मुझे आज जल्दी निकलना होगा क्योंकि बसस्टौप पर मेरा बेटा, मेरा इंतजार कर रहा होगा."

यह सुनते ही वह आदमी उस का हाथ थामते हुए बोला, "तो क्या हुआ थोड़ी देर और बैठो न प्लीज... फिर चली जाना... रोजरोज ऐसे मिलने का मौका कहां मिलता है और फिर मेरा बेटा भी तो मेरा इंतजार कर रहा होगा."

उफ... मतलब ये दोनों केवल शादीशुदा ही नहीं बल्कि बालबच्चों वाले भी हैं और यह हाल है, इतनी बेशर्मी... मैं अपना कैफेचिनो फिनिस करती हुई ये सब सोच ही रही थी कि वह महिला घबराती हुई बोली, "ओह माई गौड.... लगता है आज हमारी चोरी पकड़ी जाएगी. यह रमा यहां कहां से आ धमकी. अगर इस ने हमें इस वक्त यहां साथ देख लिया न तो सभी जगह ढिंढोरा पीटने में इसे वक्त नहीं लगेगा.

अभी ये सब वह कह रही थी कि उस दूसरी महिला ने उन्हें दूर से ही देख लिया और हाथ हिलाने लगी फिर करीब आ कर बोली, "हाय... मीता तुम... इस वक्त औफिस आवर में यहां, ओह जीजाजी भी साथ हैं... नमस्ते जीजाजी यहां कैसे?"

जीजाजी सुनते ही यह बात तो साफ हो गई कि दोनों पतिपत्नी ही हैं, लेकिन फिर ये ऐसी बातें क्यों कर रहे थे?

तभी मैं ने सुना, "रमा वह क्या है न हम दोनों ने मिल कर यह डिसाइड किया है कि हम महीने में एक दिन डेट पर जरूर जाएंगे चाहे कुछ हो जाए. जहां हम केवल प्रेमीप्रेमिका होंगे और कुछ नहीं, जिंदगी की आपाधापी में एकदूसरे से प्यार के 2 शब्द कहने का वक्त नहीं है. बस हम भाग ही रहे हैं. अपनी, अपने बच्चों की, परिवार की जरूरतों को पूरा करने के लिए.

"इसलिए हम ने सोचा क्यों न लाइफ में रोमांस का तड़का लगाया जाए जो हमें रिफ्रैश कर दे," ऐसा कह कर दोनों ठहाके लगा कर हंस पड़े और मैं यह सब सुन अपना बिल पे कर कौफी शौप से बाहर आ गई. आज मैं यह बात जान

चुकी थी कि जिंदगी अपनी ही रफ्तार में चलती रहती है, लेकिन यदि हमें जिंदगी का मजा लेना है तो हमें इस दौड़तीभागती हुई जिंदगी से कुछ लमहे चुराने होंगे और उन में रोमांस का तड़का लगाना होगा. तभी जिंदगी मसालेदार और स्वादिष्ठ होगी. इस दौड़तीभागती जिंदगी में रोमांस का तड़का जरूरी है.

आज की इस घटना, दृश्य और उन की बातों ने मेरा दृष्टिकोण ही बदल दिया था. मैं ने सोचा अब अपनी नीरस बोर होती शादीशुदा जिंदगी को रंगीन और हसीन बनाने के लिए रोमांस का तड़का तो लगाना ही पड़ेगा. यह सोच कर मैं घर जाने का आइडिया ड्रौप कर दोबारा मार्केट की तरफ मुड़ गई.

मार्केट से लौट कर मैं ने पूरे घर को एक रोमांटिक लुक दिया. अतुल की पसंद का कढ़ाही पनीर, नौन और वैज, रायता औनलाइन और्डर कर खुद भी तैयार हो कर अतुल का इंतजार करने लगी. आज शादी के बाद पहली बार मैं इस तरह तैयार हुई थी. दरवाजे पर दस्तक होते ही मैं ने दौड़ कर दरवाजा खोला.

दरवाजा खोलते ही मुझे शिफौन का टू पीस गाउन और एक नए रूप में देख अतुल हैरान रह गया और उस ने फौरन इस डर से दरवाजा बंद कर दिया कि अगर किसी ने मुझे इस रूप में देख लिया तो क्या सोचेगा.

घर के अंदर आते ही घर की सजावट देख अतुल की आंखें खुली की खुली रह गईं. चारों ओर रंगबिरंगी जलती कैंडल्स, रोज पेट्ल्स, सैंटर टेबल पर क्रिस्टल बौल में पेट्लस के साथ फ्लोटिंग कैंडल्स, उस पर धीमेधीमे बजता रोमांटिक इंस्ट्रूमैंटल सौंग और पूरे घर पर बिखरा बहुत ही प्यारा फ्रैगरैंस ये सब देख अतुल के मुंह से निकला, "वाऊ... इट्स सो ब्यूटीफुल ऐंड रोमांटिक टीना."

मगर अगले ही पल अतुल के चेहरे का रंग बदल गया और वह मुझ से कहने लगा, "ये सब क्या है टीना और तुम ने ये कैसे कपड़े पहन रखे हैं? तुम तो इस तरह के कपड़े नहीं... फिर आज क्यों... अगर घर वालों को पता चलेगा तो वे क्या सोचेंगे... शायद तुम यह भूल गई हो कि तुम इस घर की बहू हो, एक 4 साल के बच्चे की मां हो, हमारे घर के कुछ संस्कार हैं और क्या तुम्हें यह भी याद नहीं कि इस रोमांस के चक्कर में हमें पुलिस स्टेशन तक के दर्शन करने पड़ गए थे? मैं आज भी उस दिन के बारे में सोच कर ही कांप जाता हूं."

अतुल से ऐसी बातें सुन कर मन थोड़ा उदास तो हो गया, लेकिन आज कौफी शौप में रोमांस की जो ज्योति प्रज्ज्वलित हुई थी अब वह बुझने वाली नहीं थी, इसलिए मैं अतुल की बातों पर गौर किए बिना अपनी बांहों का हार अतुल के गले में डालती हुई बोली, "माई डियर... मैं कुछ भी नहीं भूली हूं, मुझे सब याद है, मुझे याद है कि मैं इस घर की बहू हूं, एक बच्चे की मां हूं लेकिन हम यह भूल गए थे कि हम पतिपत्नी भी हैं और संस्कारी होने का मतलब यह नहीं है कि पतिपत्नी एकदूसरे से प्यार नहीं कर सकते, रोमांस नहीं कर सकते या डेट पर नहीं जा सकते और फिर किसी एक घटना की वजह से हम एकदूसरे का हाथ थामना छोड़ दें, प्यार करना छोड़ दें, खुल कर जीना छोड़ दें या प्यार जताना छोड़ दें... यह तो सही नहीं है न.

इस भागतीदौड़ती जिंदगी में पतिपत्नी का प्यार का दामन थामे रखना बहुत जरूरी है तभी तो पतिपत्नी का जीवन सुखमय होगा. जरा सोचो अगर पतिपत्नी के बीच प्रेम करना गलत है तो फिर हमारी पौराणिक कथाओं में कई जगहों पर रति और काम का उल्लेख क्यों किया गया है?"

मेरे समझाने का असर अतुल पर हुआ और आज पूरे 5 साल बाद हम ने पूरी रात रोमांटिक तरह से गुजारी. अगली सुबह भी अतुल के सिर पर रात की खुमारी छाई हुई थी, वह बैंक नहीं जाना चाहता था, लेकिन शादी में जाने के लिए छुट्टी लेनी थी इसलिए अतुल बैंक चला गया और मैं शादी में जाने की तैयारियों में जुट गई.

शाम को जब अतुल बैंक से लौटा तो उसे देख कर आज मैं सरप्राइज रह गई. उस के हाथों में गुलाब का फूल था जो मेरे लिए था.

अतुल मुझे बांहों में भरते हुए बोला, "ए ब्यूटीफुल रोज.... फौर माई मोस्ट ब्यूटीफुल... वाइफ."

अतुल के ऐसा कहते ही मैं इतराती हुई खुद को अतुल से छुड़ाती हुई बोली, "आप बैठो मैं आप के लिए चाय लाती हूं."

ऐसा कह कर मैं किचन की तरफ मुड़ी ही थी कि अतुल का मोबाइल बजा. मैं वहीं रुक गई. मम्मीजी का फोन था... वे जानना चाहती थीं कि हम शादी के लिए कब निकल रहे हैं.

तभी अतुल गंभीर होते हुए बोला, "मम्मी बैंक में काम बहुत है, हम शादी में नहीं आ पाएंगे," अतुल ने फोन रख दिया.

यह सुनते ही मेरा चेहरा उतर गया और मैं शिकायत भरे अंदाज से अतुल की ओर देखने लगी.

तभी अतुल ने मुझे अपनी ओर खींच कर सीने से लगा लिया और फिर 2 मूवी के टिकट मुझे दिखाते हुए बोला, "चलो जल्दी से तैयार हो जाओ पहले मूवी फिर डिनर. जब तक घर के सभी लोग शादी से नहीं लौटते यह बंदा तुम्हारी सेवा में हाजिर है."

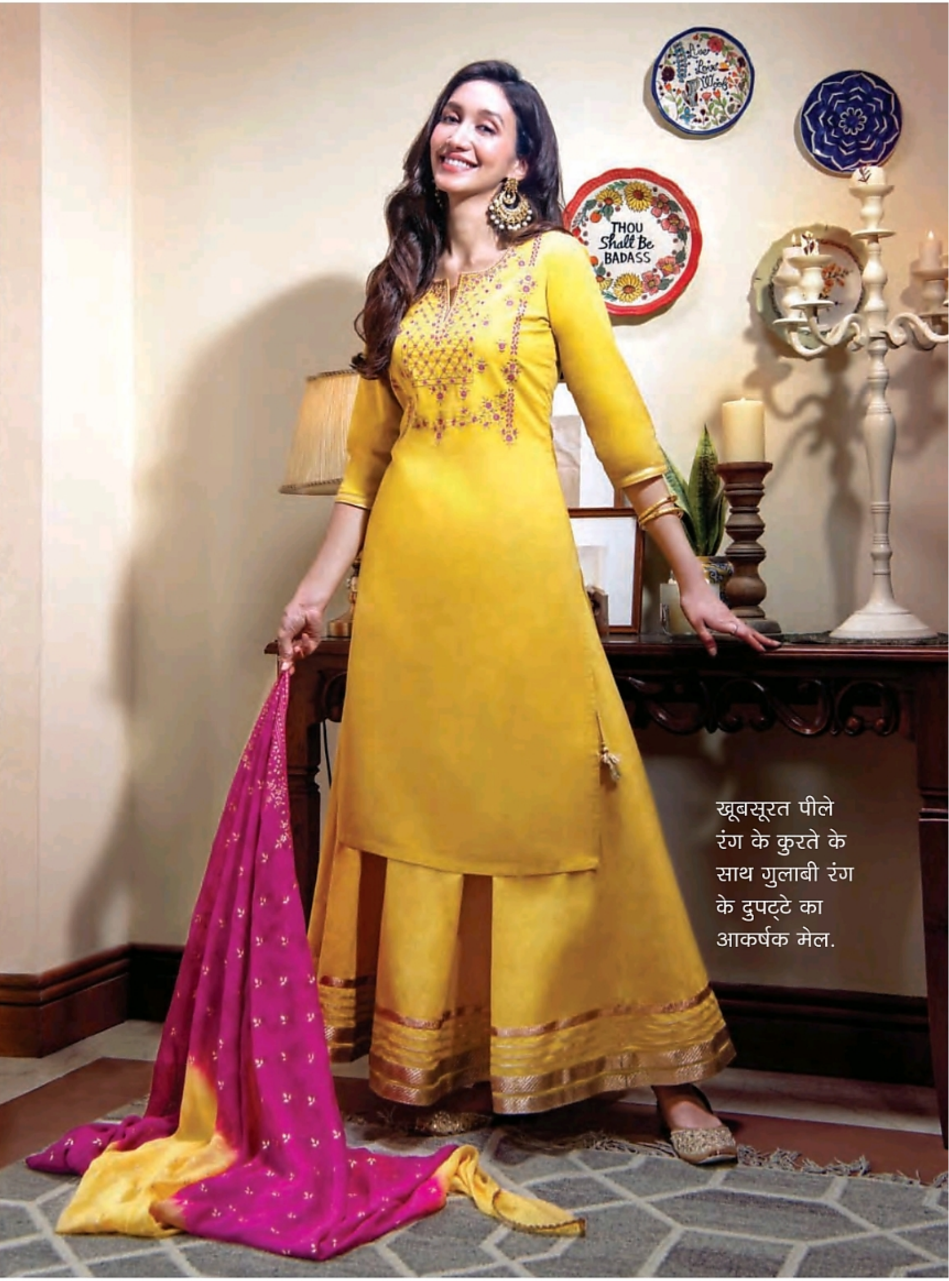
मैं मुसकराती हुई अतुल के गालों पर अपनी उंगली फेरती हुई बोली, "और घर वालों के आने के बाद?"

अतुल मुझे अपने और करीब खींचता हुआ अपने लबों को मेरे लबों के पास ला कर बोला, "रोमांस तो अब तब भी जारी रहेगा."

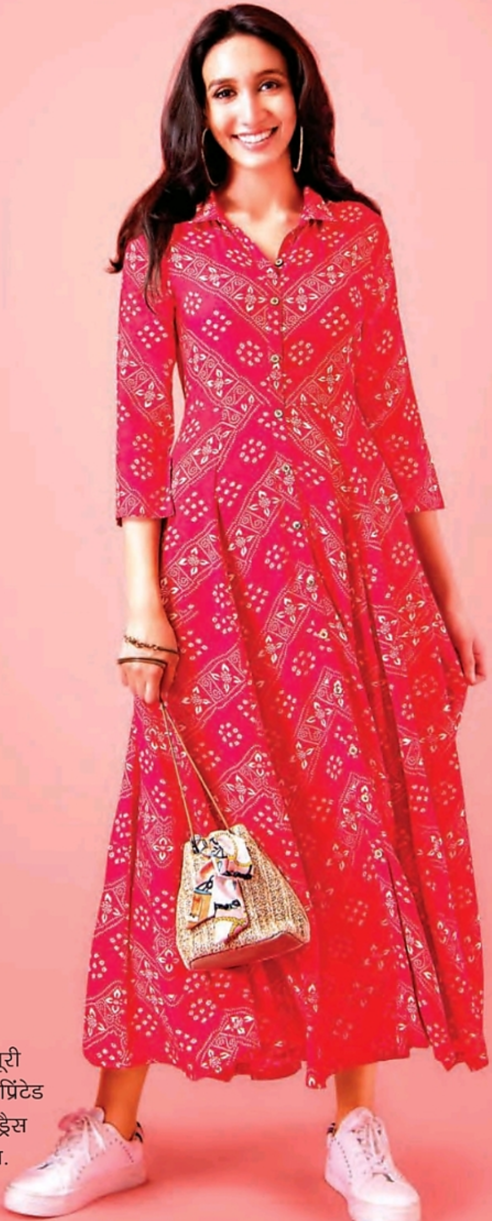
यह सुन कर मैं हंस पड़ी और खुद को अतुल से अलग कर तैयार होने अपने रूम में आ गई. तैयार होते हुए मैं यह सोचने लगी कि जिंदगी में रोमांस का तड़का लगाना बहुत जरूरी है. तभी तो यह शादीशुदा जिंदगी मसालेदार, जायकेदार और चटपटी बनती है और जीने का मजा आता है. ●

पिंक और गोल्डन कलर कौंबिनेशन हो या पर्पल और गोल्डन, खूबसूरत फ्रौक सूट की बात है अलग.

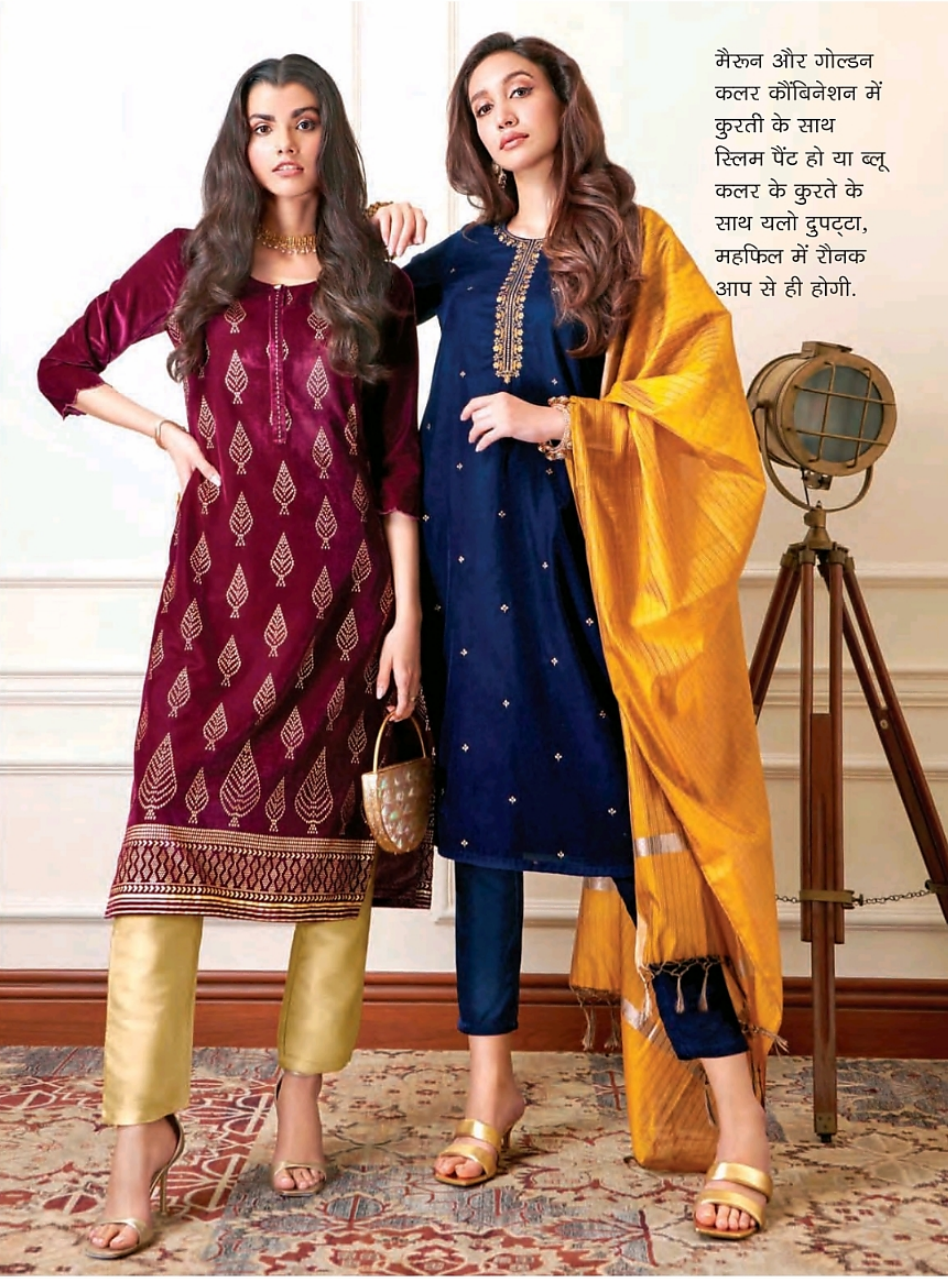
दमकता रूप तुम्हारा


THOU
Shalt Be
BADASS

खूबसूरत पीले रंग के कुरते के साथ गुलाबी रंग के दुपट्टे का आकर्षक मेल.

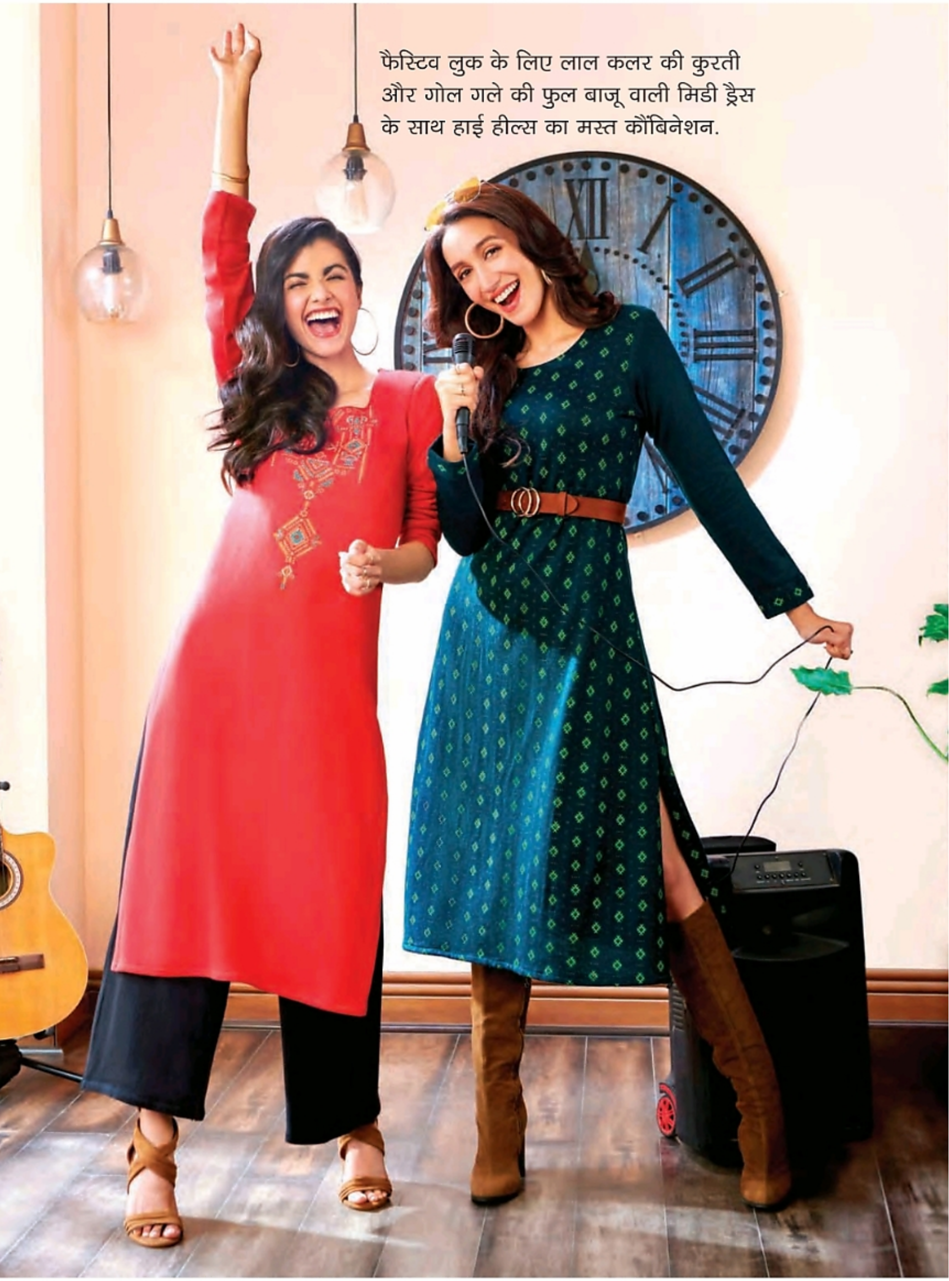


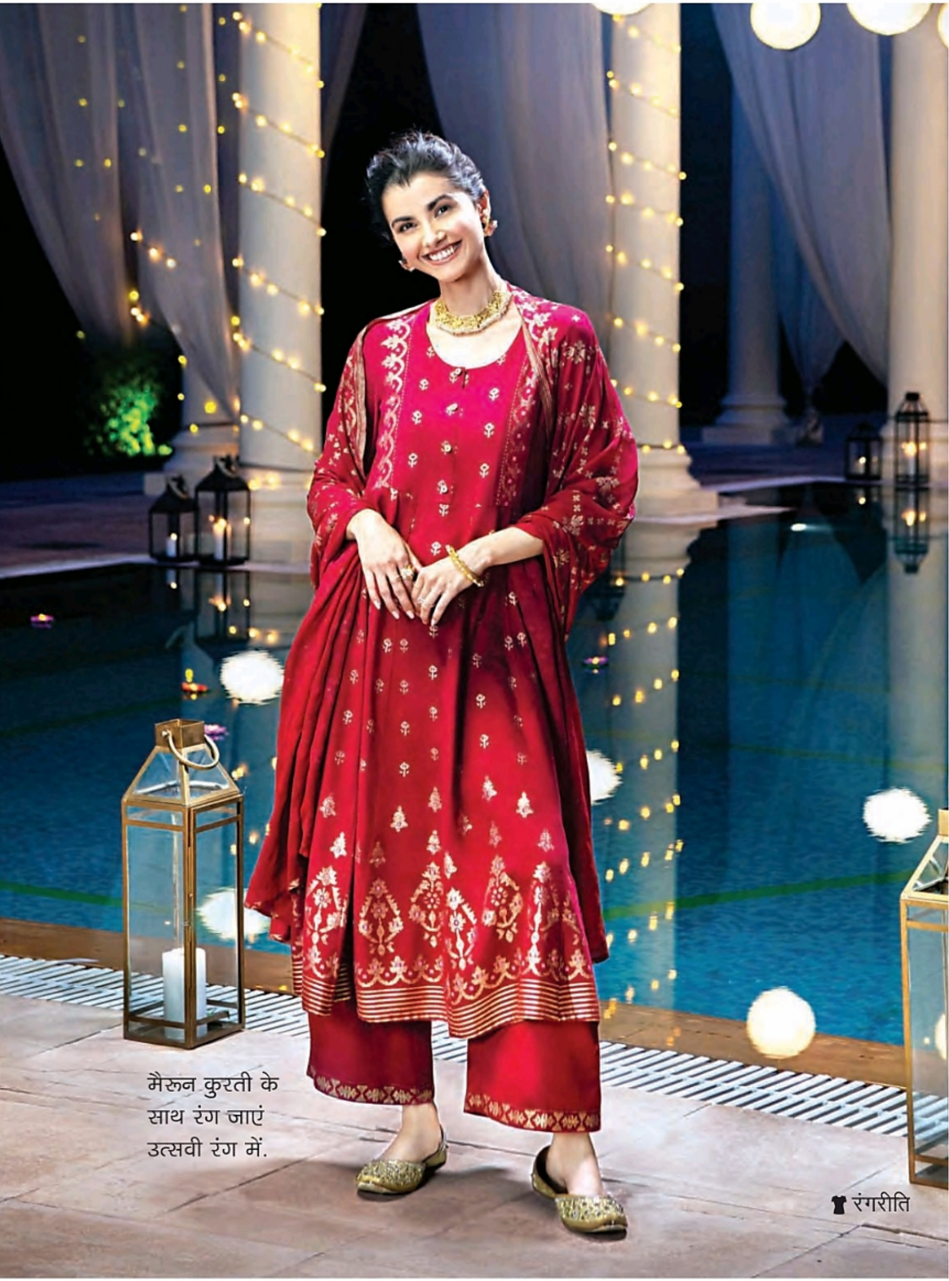
कौलर नैक वाली पूरी बाजू की खूबसूरत प्रिंटेड घेरेदार लौंग मिडी ड्रैस का जलवा है अलग.



मैरून और गोल्डन कलर कौंबिनेशन में कुरती के साथ स्लिम पैंट हो या ब्लू कलर के कुरते के साथ यलो दुपट्टा, महफिल में रौनक आप से ही होगी.

फैस्टिव लुक के लिए लाल कलर की कुरती
और गोल गले की फुल बाजू वाली मिडी ड्रैस
के साथ हाई हील्स का मस्त कौंबिनेशन.





मैरून कुरती के
साथ रंग जाएं
उत्सवी रंग में.

एक बुजुर्ग हर साल अपनी पत्नी से शादी रचाता था.

रिश्तेदार: ऐसा क्यों करते हो?

बुजुर्ग: बस एक ही शब्द सुनने के लिए.

रिश्तेदार: कौन सा शब्द?

बुजुर्ग: वही, जब सभी कहते हैं कि लड़के को बुलाओ.

●

कोर्ट में एक ऐक्सिडैंट के केस की सुनवाई चल रही थी.

जज: आप यह कैसे साबित करेंगे कि आप गाड़ी तेज नहीं चला रहे थे?

आरोपी: जी, मैं अपनी पत्नी को लेने ससुराल जा रहा था.

जज: इस मासूम को तुरंत बाइज्जत रिहा किया जाए.

●

राजू फूटफूट कर रो रहा था.

रवि: क्या हुआ यार, क्यों बिलख रहा है?

राजू: वो कहती थी कि भाग कर शादी करेगी और भाग भी गई.

रवि: तो तू क्यों रो रहा है?

राजू: क्योंकि वो मुझे साथ ले जाना भूल गई.

●

कोरोना के इस दौर में जिंदगी आदिमानव के जैसी हो गई है.

न खुद औफिस जाना और न ही बच्चों को स्कूल जाना, बस सारा दिन अपनी गुफा यानी घर में रहना. ऊपर से जब सब्जी लेने बाहर निकलो तो ऐसा लगता है जैसे शिकार पर निकला हूं.

●

टीचर: सनी, यदि पृथ्वी के भीतर लावा है तो बाहर क्या है?

सनी: सर, पृथ्वी के बाहर नोकिया, सैमसंग, ओप्पो और आईफोन हैं.

फिर टीचर ने अध्यापन से संयास ले लिया.

●

कोरोना के दौर में एक बात तो अच्छी हुई है कि लगभग सब कुछ औनलाइन हो गया है. बस हाथापाई करने के लिए ही बाहर निकलना पड़ता है.

●

सोशल मीडिया बहुत तेज है भई.

एक लड़का गायब हो गया तो उस का फोटो सोशल मीडिया के जरीए वायरल हो गया और शाम तक लड़का घर पहुंच गया.

इस बात के 6 माह बीत जाने के बाद भी लड़के का फोटो ट्रांसफर हो रहा है.

नतीजा यह है कि लड़का किसी काम से भी घर से बाहर निकलता है और 10 मिनट में ही लोग उसे पकड़ कर घर पहुंचा जाते हैं.

●

यह क्या पहेली है?

जब पति अपनी पत्नी पर मरता है तो वह कहती है कि कहीं और जा कर मरो, जब वह कहीं और जा कर मरता है तो कहती है कि कहां मर गए?

●

शादी की व्यवस्था और गृहस्थ जीवन की गुत्थी सुलझाने के लिए एक वैज्ञानिक ने शादी कर ली. अब वह बेचारा यह भूल गया है कि विज्ञान किस चिड़िया का नाम है.

●

दिल्ली प्रैस

वर्क फ्रौम होम से औरतों के लिए एक नया दरवाजा खुला है.

वे अपने घर में रह कर फैक्ट्री, औफिस, दुकान चला सकती हैं, धर्म के सहारे इस हक को छिनने न दें.

दिल्ली प्रैस की पत्रिकाएं इस तरह के मुद्दे लगातार उठाती हैं जो समाज के हर वर्ग को सुरक्षा व आत्मबल देते हैं, मनोरंजन के साथ ही ये पत्रिकाएं उन्हें सोचने का मसाला देती हैं और गंदे बहते पानी में बारबार हाथ धोने से रोकती हैं. लीक से हट कर पढ़िए. लीक से हट कर चलिए ताकि स्वतंत्रता मिले और सफलता के नए रास्ते मिलें. लकीर के फकीर बन कर आप कोई नया रास्ता नहीं खोज पाएंगे. फौरवर्ड मैसेजों से आप का ज्ञान नहीं बढ़ेगा.

दिल्ली प्रैस की कुशल संपादित पत्रिकाएं
आप को नई सोच देती हैं,
नया मनोरंजन करती है, मार्गदर्शन करती हैं.
आज ही से पढ़ें.

सरिता ₹ 50 गृहशोभा ₹ 50 मुक्ता ₹ 30 सरस सलिल ₹ 10 मनोहर कहानियां ₹ 50 सत्यकथा ₹ 40

आज ही समाचारपत्र विक्रेता से मांगे या वार्षिक ग्राहक बनने की सूचना पाने के लिए ईमेल भेजें. circulation@delhipress.in

डिजिटल एडीशन भी उपलब्ध

अब भूल जाईये महीनें की चिन्ता ....

बैद्यनाथ
असली आयुर्वेद

सुन्दरी कल्प
फोर्ट

मासिक-धर्म की अनियमितता, रक्त की कमी, घबराहट, थकावट, हाथ-पाँव के तलवे की जलन आदि परेशानियों में फौरन आराम देता है।

अब और अधिक असरदार
26 टैबलेट के साथ
बैद्यनाथ
असली आयुर्वेद
सुन्दरी कल्प
फोर्ट
भूल जाइये महीने की चिंता

महिलाओं को पूरे महीने स्वस्थ एवं सक्रिय बनाये रखता है।

बालो के सम्पूर्ण पोषण के लिए...

बैद्यनाथ
असली आयुर्वेद
महाभृंगराज
तेल
15 herbs
NO

महाभृंगराज
तेल

- बालों के असमय झड़ने एवं सफेद होने से रोके।
- बालों को लम्बा, घना व मजबूत बनाता हैं।
- यह नये बालों को उगाता एवं उनका पोषण करता हैं।

SHREE **Baidyanath** AYURVED BHAWAN PRIVATE LIMITED, PATNA
www.baidyanathayurveda.com Customer Helpline No.: +91 8252224135 /baidyanathinfo

कहानी ● सीमा जैन

दूरियां

हिरेन का नाम सुनते ही नील का चेहरा उतर क्यों जाता था? आखिर क्या गलतफहमी पाले बैठा था वह अपने दिमाग में...

PRABHAT 2021

दीवाली में अभी 2 दिन थे. चारों तरफ की जगमगाहट और शोरशराबा मन को कचोट रहा था. मन कर रहा था किसी खामोश अंधेरे कोने में दुबक कर 2-3 दिन पड़ी रहूं. इसलिए मैं ने निर्णय लिया शहर से थोड़ा दूर इस 15वीं मंजिल पर स्थित फ्लैट में समय व्यतीत करने का. 2 हफ्ते पहले फ्लैट मिला था. बिलकुल खाली. बस बिजलीपानी की सुविधा थी. पेंट की गंध अभी भी थी.

मैं कुछ खानेपीने का सामान, पहनने के कपड़े, 1 दरी और चादरें लाई थी. शहर से थोड़ा दूर था. रिहायश कुछ कम थी. बिल्डर ने मकान आवंटित कर दिए थे. धीरेधीरे लोग आने लगेंगे. 5 साल पहले देखना शुरू किया था अपने मकान का सपना. दोनों परिवारों के विरोध के बावजूद नील और मैं ने विवाह किया था. अपने लिए किराए का घर ढूंढ़ते हुए बौरा गए थे. तब मन में अपने आशियाने की कामना घर कर गई. आज यह सपना कुछ हद तक पूरा हो गया है. लेकिन अब हमारी राहें जुदा हो गई हैं. यहां आने से पहले मैं वकील से मिलने गई थी. कह रहा था बस दीवाली निकल जाने दो, फिर कागज तैयार करवाता हूं.

मन अभी भी इस बात को स्वीकारने को तैयार नहीं था कि आगे की जिंदगी नील से अलग हो कर बितानी है. लेकिन ठीक है जब रिश्तों में गरमाहट ही खत्म हो गई हो तो ढोने से क्या फायदा? इतनी ऊंचाई से नीचे सब बहुत दूर और नगण्य लग रहा था. अकेलापन और अधिक महसूस हो रहा था. शाम के 5 बज रहे थे. औफिस में पार्टी थी. उस हंगामे से बचने के लिए यहां सन्नाटे की शरण में आई थी. आसमान में डूबते सूर्य की छटा निराली थी, पर सुहा नहीं रही थी. बहुत रोशनी थी अभी. एक कमरे में दरी बिछा कर एक कोने में लेट गई. न जाने कितनी देर सोती रही. कुछ खटपट की आवाज से आंखें खुल गईं.

घुप्प अंधेरा था. जब आंख लगी थी इतनी रोशनी थी कि बिजली जलाने की जरूरत नहीं महसूस हुई थी. किसी ने दरवाजा खोल कर घर में प्रवेश किया. मेरी डर के मारे जान निकल गई. केयर टेकर ने कहा था वह चाबी केवल मालिक को देता है. लगता है झूठ बोल रहा था. चाबी किसी शराबी को न दे दी हो, सोचा होगा खाली फ्लैट में आराम से पीएं या उस की स्वयं की नीयत में खोट न आ गया हो. अकेली औरत इतनी ऊंचाई पर फ्लैट में फायदा उठाने का अच्छा मौका था. डर के मारे मेरी जान निकल रही थी. आसपास कोई डंडा भी नहीं होगा जिसे अपनी सुरक्षा के लिए इस्तेमाल करूं. डंडा होगा भी तो अंधेरे में दिखेगा कैसे? सांस रोके बैठी थी. अब तो जो करेगा आगंतुक ही करेगा. हो सकता है अंधेरे में कुछ समझ न आए और वापस चला जाए.

तभी कमरा रोशनी से जगमगा उठा. सामने नील खड़ा था. नील को देख कर ऐसी राहत मिली कि अगलापिछला सब भूल उठी और उस से लिपट गई. वह उतना ही हतप्रभ था जितनी मैं सहमी हुई. कुछ पल हम ऐसे ही गले लगे खड़े रहे. फिर अपने रिश्ते की हकीकत हमें याद आ गई.

"मैं? मैं तो यहां शांति से 3 दिन रहने आई हूं. तुम नहीं रह सकते यहां... तुम जाओ यहां से."

नील जिद्दी बच्चे की तरह अकड़ते हुए बोला, "क्यों जाऊं? मैं भी बराबर की किस्त भरता हूं इस फ्लैट की... मेरा भी हक है इस पर... मैं तो यहीं रहूंगा जब तक मेरा मन करेगा... तुम जाओ अगर तुम्हें मेरे रहने पर एतराज है तो."

मैं ने भी अपने दोनों हाथ कमर पर रखते हुए झांसी की रानी वाली मुद्रा में सीना चौड़ा कर के कहा, "मैं क्यों जाऊं?" पर मन में सोच रही थी कि अब तो मर भी जाऊं तो भी नहीं खिसकूंगी इस जगह से.

औफिस से निकलते हुए मन में आया होगा चल कर फ्लैट में रहा जाए और मुंह उठा कर आ गया. कैसे रहेगा, क्या खाएगा यह सोचने इस के फरिश्ते आएंगे. कहीं ऐसा तो नहीं यह केवल फ्लैट देखने आया था. मुझे देख कर स्वयं भी यहां टिकने का मन बना लिया. इसे मुझे चिढ़ाने में बहुत मजा आता है. नील हक से डब्बा ले कर बाहर बालकनी में जा कर दीवार का सहारा ले कर फर्श पर बैठ गया. डब्बा उस के हाथ में था, मजबूरन मुझे उस के पास जमीन पर बैठना पड़ा.

आसमान में बिखरे अनगिनत तारे निकटता का एहसास दे रहे थे और अंधेरे में दूर तक जगमगाती रोशनी भी तारों का ही भ्रम दे रही थी. खामोशी से बैठ यह नजारा देख बड़ा सुकून मिल रहा था. लेकिन अगर अकेली होती तो इस विशालता का आनंद ले पाती. न चाहते हुए भी मुंह से निकल गया, "कैसे हो?"

नील आसमान ताक रहा था. मेरे प्रश्न पर सिर घुमा कर मुझे देखने लगा. एकटक कुछ पल देखने के बाद बोला, "बहुत सुंदर लग रही हो इस ड्रैस में."

नील ने दिलाई थी जन्मदिन पर. कुछ महीनों से पैसे जोड़ रहा था. इस बार तुझे महंगी सी पार्टीवियर ड्रैस दिलाऊंगा... कहीं भी जाना हो बहुत साधारण कपड़े पहन कर जाना पड़ता है तुझे.

सारा दिन बाजार घूमते रहे, लेकिन नील को कोई पसंद ही नहीं आ रही थी. फिर यह कढ़ाई वाली मैरून रंग की कुरती और सुनहरा प्लाजो देखते ही बोला था कि यह पहन कर देख रानी लगेगी. शीशे में देखने की जरूरत ही नहीं पड़ी. उस की आंखों ने बता दिया ड्रैस मुझ पर कितनी फब रही है. कितना समय हो गया है इस बात को. मौके का इंतजार करती रही. किसी खास पार्टी में पहनूंगी... इतनी महंगी है कहीं गंदी न हो जाए. आज औफिस में फंक्शन में पहनने के लिए निकाली थी, लेकिन न जाने क्यों इतनी भीड़ में शामिल होने का मन नहीं कर रहा था. लगा सब को हंसताबोलता देख कहीं दहाड़ें मार कर रोने न लग जाऊं. कुछ सामान इकट्ठा किया और यहां आ गई, इस से पहले कि मेरा बौस हिरेन मुझे लेने आ जाता.

नील अभी भी मुझे देख रहा था. बोला, "इस के साथ झुमके भी लिए थे वे नहीं पहने..."

200 रुपए के झुमके भी खरीदे थे, बड़े चाव से. कैसे 1-1 चीज दिला कर खुश होता था.

मैं हंस कर कहती, "ऐसे खुश हो रहे हो जैसे स्वयं पहन कर बैठोगे."

वह मुसकरा कर कहता, "मैं अगर ये सब पहनता होता तो भी मुझे इतनी खुशी नहीं मिलती जितनी तुझे पहना देख कर मिलती है."

कितना प्रेम था हम दोनों के बीच, लेकिन सुरक्षित भविष्य की चाहत में ऐसे दौड़ पड़े कि वर्तमान असुरक्षित कर लिया... एकदूसरे से ही दूर हो गए.

मैं ने लंबी सांस लेते हुए कहा, "हिरेन के साथ पार्टी में जाने के लिए तैयार हो रही थी, लेकिन मन नहीं कर रहा था, इसलिए उस के आने से पहले ही जल्दी से निकल गई."

हिरेन का नाम सुनते ही नील का चेहरा उतर गया. न जाने क्या गलतफहमी पाले बैठा है दिमाग में. रात बहुत हो गई थी. मैं उठ खड़ी हुई. जिस कमरे में मैं ने सामान रखा था वहां चली गई. रात के कपड़े बदल कर लेटने के लिए दरी बिछाई तो ध्यान आया नील कैसे सोएगा, बिना कुछ बिछाए. ऐसे कैसे बिना सामान के रात बिताने यहां आ गया? कितना लापरवाह हो गया है. बाहर आ कर देखा तो नील अभी भी पहले की तरह बालकनी में दीवार के सहारे बैठा आसमान को टकटकी लगाए देख रहा था. कितना कमजोर लग रहा था. पहले जरा सा भी दुबला लगता था तो आधी रोटी अधिक खिलाए बिना नहीं छोड़ती थी.

अब मुझे क्या? क्या रिश्तों के मतलब इस तरह बदल जाते हैं? मैं ने उस की तरफ चादर बढ़ाते हुए कहा, "यह चादर ले लो. बिछा कर लेटना. फर्श ठंडा लगेगा."

नील मेरी तरफ देखे बिना बोला, "नहीं रहने दो. इस की जरूरत नहीं है."

"मेरे पास 2 हैं, ले लो."

नील बैठेबैठे ही एकदम से मेरी तरफ मुड़ा. उस का मुख तना हुआ था. दबे आक्रोश में बोला, "जाओ यहां से फिर बोलोगी मुझे केवल तुम्हारी देह की पड़ी रहती है. तुम्हारे शरीर के अलावा मुझे कुछ नजर नहीं आता."

जब से यह वाकेआ हुआ था हमारे बीच की दरार खाई बन गई थी. वह ताने मार कर बात करता और मैं शांति बनाए रखने के लिए खामोश रहती. अब भाड़ में जाए शांति.

"तो क्या गलत बोला था, थकीहारी औफिस से 6 बजे आती और तुम बस वे सब करना चाहते थे."

वैसे तो मुझे उस के छूने से, उस के करीब आने से एक नैसर्गिक प्रसन्नता और तृप्ति मिलती थी, लेकिन उन दिनों औफिस के माहौल से बहुत परेशान थी. घर आते ही मन करता था नील के कंधे पर सिर रख कर औफिस की भड़ास निकाल कर थोड़ा रोने का. लेकिन उसे आधे घंटे में ट्यूशन पढ़ाने निकलना होता था. मेरे आते ही वह मुझे बांहों में खींच कर चूमने लगता.

उस दिन कुछ तबीयत ठीक नहीं थी और औफिस में भी कुछ अधिक ही कहासुनी हो गई. भरी बैठी थी. अत: उस के करीब आते ही सारा आक्रोश उस पर निकल गया. धक्का देते हुए बोली, "इस तन के अलावा और कुछ नहीं सूझता क्या?"

वह ठिठक गया. फिर एकदम पलट कर बाहर चला गया.

रात को 12 बजे तक आता था और मेरी नींद न खुले, इसलिए ड्राइंगरूम में ही सो जाता था. उस रात भी उस ने ऐसा ही किया. सुबह जब मेरी आंख खुली वह तैयार हो कर औफिस जा रहा था. बिना कुछ खाए और बोले वह चला गया. शाम को मेरे आने से 1 घंटा पहले घर आ जाता था और मेरे आते ही हम आधा घंटा अपनी तनमन की सब बातें करते थे. इस के अलावा हमारे पास एकदूसरे के लिए समय नहीं होता था. लेकिन अब मेरे आने से पहले वह निकल जाता था. रोना तो बहुत आता था, पर मैं सही थी. उस के पास मुझ से बात करने के लिए 2 पल भी नहीं होते थे.

वह खड़ा हो गया. मेरे कंधों को जोर से पकड़ चीखते हुए बोला, "तुम ने उस दिन मेरे प्रेम को गाली दी, जीवन में अगर अपने से अधिक किसी को प्यार किया तो वह तुम हो. अगर केवल तुम्हारे तन का भूखा होता तो कालेज में 3 साल तक बिना हाथ लगाए नहीं रहता. मन तो तब बहुत मचलता था, लेकिन वादा किया था कि तुम्हारी इज्जत से कभी खिलवाड़ नहीं करूंगा. वही तो आधा घंटा मिलता था करीब आने का. सारा दिन बीत जाता तुम्हारे बारे में सोचतेसोचते... तुम्हारे नजदीक आ कर पूर्णता का एहसास होता, स्फूर्ति आ जाती, दुनिया का सामना करने की ताकत मिल जाती. मेरे प्रेम की अभिव्यक्ति थी वह, तुम में समा कर इतने गरीब हो जाने का एहसास था कि लगता हम एक हैं."

उस ने मेरे कंधे छोड़ दिए, आवाज थरथरा रही थी. आंखों में दर्द था और वह लड़खड़ाते हुए बाथरूम में चला गया. मेरा मन भारी हो गया. उस की नजरों से कभी सोचने की कोशिश नहीं की. दोनों एकदूसरे का साथ चाहते थे, लेकिन अलगअलग तरीके से. जीवन की भागदौड़ में समय इतना कम जरूरतें इतनी अधिक सब बिखर गया. बात केवल इन गलतफहमियों के कारण बिगड़ी होती तो शायद संभल जाती, लेकिन हमारे रिश्ते में धोखा और झूठ भी शामिल हो गए थे. कमरे में जा कर लेट गई और रोतेरोते कब सो गई पता नहीं चला.

सुबह फिर बाहर के दरवाजे के खुलने की आवाज से आंख खुली. ताला कुछ सख्त लगता है. कमरे से बाहर आई तो नील खानेपीने का सामान ले कर आया था. चेहरे पर वही उस की चिरपरिचित मुसकान. कितने भी गुस्से में हो बहुत

HEMODEX®

Family Tonic

SUPERIOR HAEMATINIC WITH ANTI-OXIDANTS

BALANCED NUTRITIONAL FORMULA

VITAMIN & PROTEIN

आपके सेहत का सच्चा साथी

Growmed उत्पादित आयरन टॉनिक लाल रक्तकण बढ़ाने एवं उत्तम स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है। इसमें है भरपूर आयरन, फोलिक एसीड, B_{12} तथा सौर्वीटॉल 70% जो कि चेहरा, जीभ आँख के पीलापन, चलने पर चक्कर आना या दम फूलना, उम्र से ज्यादा दिखना जैसे गम्भीर रोगों में अत्यधिक लाभदायी है।

GROWMED®

STOMAQUAR®

अब छुटकारा पाईये

पेट में गैस, जलन, अपच, खट्टे डकार, पुराना कब्ज, पेप्टिक अल्सर, आँव, सिरदर्द, बेचैनी, मुँह में छाले, हाइपर–एसीडीटी, हिचकी आना एवं पेट के अन्य तकलीफों से। साथ ही इसका नियमित सेवन रक्तचाप को भी सही रखने में काफी लाभदायक है।

PROTECTIVE COATING ACTION

Manufacturer :
Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection

ऑनलाईन ऑर्डर के लिए लॉग इन करें:
www.growmed.in

GUJARAT
GROWMED MKT. INDIA PVT. LTD.

• CALL : 9431237784, 8987383154

जल्दी सामान्य हो जाता है, मैं बातों को मन में रख कर अपना भी दिमाग खराब कर लेती हूं और दूसरों से भी चिढ़ कर बात करने लगती हूं.

"नीलू, आज गरमगरम कौफी पीते हैं... नीचे कुछ खानेपीने की दुकानें खुल गई हैं," कह मैं जल्दी से मंजन कर आई. फिर हम कल की तरह बालकनी में फर्श पर बैठ कर नाश्ता करने लगे.

नील आसमान की तरफ देखते हुए बोला, "यहां से सुबहशाम आसमान की छटा कितनी निराली दिखती है. अद्‌भुत नजारा है. अगर हम साथ रहते तो कितना अच्छा लगता. रोज यहां बैठ कर बातें करते."

कह तो सही रहा था, लेकिन जो नहीं हो सकता मैं उस के बारे में बात नहीं करना चाहती. नाश्ते में एक पेस्ट्री भी रखी थी. हम अकसर छोटी से छोटी खुशी सैलिब्रेट करने के लिए मीठे में एक पेस्ट्री ले आते थे, दोनों आधीआधी खा लेते थे.

"यह पेस्ट्री किस खुशी में?"

"याद है आज ही के दिन हमें मिले 4 महीने हुए थे और तुम ने मेरे साथ डेट पर जाना स्वीकार कर लिया था."

"तुम भी कमाल करते हो न जाने कैसी छोटीछोटी बातें याद रख लेते हो. वह डेटवेट नहीं थी. कालेज कैंटीन में बैठ कर कौफी पी थी बस."

"केवल तुम से संबंधित बातें ही याद रख पाता हूं. कैंटीन में उस दिन साथ बैठ कर कौफी पीना एक महत्त्वपूर्ण कदम था. जब तुम पहले दिन कालेज आई थी तो हिरेन और मेरी तुम पर एकसाथ नजर पड़ी थी. दोनों के मुंह से निकला था कि वाह, कितनी खूबसूरत लड़की है. हम दोनों के दिल पर तुम ने एकसाथ दस्तक दी थी. हम ने निश्चय किया कि हम दोनों तुम्हें लाइन मारेंगे और जिस की तरफ तुम्हारा झुकाव होगा, दूसरा रास्ते से हट जाएगा. उस दिन कैंटीन में कौफी पीते हुए यह खामोश ऐलान था कि तुम मेरी गर्लफ्रैंड हो."

मुझे ये सब नहीं पता था, हिरेन ने शुरू में मुझे प्रभावित करने की कोशिश तो की थी. नील गुलाब देता तो वह गुलदस्ता लाता. वह पैसे वाले घर से था, इसलिए महंगे तोहफे देता था, लेकिन मुझे नील पहली नजर में ही भा गया था. उस के हंसमुख व्यवहार और केयरिंग ऐटिट्यूड के आगे सब फीका था. धीरेधीरे हम दोनों समझ गए थे कि हमारा एकदूसरे के बिना गुजारा नहीं और हमारे परिवार को हमारा साथ गवारा नहीं.

नील के ब्राह्मण परिवार को मेरे खानपान से दिक्कत थी तो मेरे मातापिता को नील की आर्थिक स्थिति खल रही थी. वैसे मेरे परिवार के पास भी कुछ खास नहीं था, लेकिन पिताजी को लगता अपनी बहनों की तरह मैं भी अपनी खूबसूरती के बल पर पैसे वाले घर में स्थान बना सकती हूं.

स्नातक करते ही हम दोनों ने शादी की और जो नौकरी मिली पकड़ ली. फिर किराए का घर ढूंढ़ना शुरू किया. ₹10-12 हजार से कम का कोई अच्छा मकान नहीं मिल रहा था. बहुत धक्के खा कर 2 कमरों का फ्लैट ₹7 हजार किराए पर मिला, वह भी बस कामचलाऊ था. तब हम ने निर्णय लिया आगे सोचसमझ कर जीवन की राह पर चलेंगे. पहले कुछ पैसे जमा करेंगे. अपना स्वयं का घर नहीं बन जाता तब तक परिवार नहीं बढ़ाएंगे.

शुरू की हमारी जिंदगी बड़ी खुशहाल रही, दोनों 6 बजे तक घर आ जाते. फिर बहुत बातें करते और सपने देखते. किराया देने के बाद अधिक नहीं बचता था, लेकिन एकदूसरे के साथ मस्त थे. फिर नील को लगा कुछ और पैसे कमाने के लिए ट्यूशन पकड़ लेनी चाहिए और मुझे लगा पदोन्नति और अच्छे वेतन के लिए एम. कौम. कर लेना चाहिए. बस हम दोनों दौड़ में शामिल हो गए, एक बेहतरीन भविष्य की कामना में. इतने थके रहने लगे कि एकदूसरे के लिए समय नहीं होता. बस झुंझलाहट रहने लगी.

इस बीच नील का मन सीए की पढ़ाई करने का भी करता बीचबीच में. वह बहुत होशियार है. मुझे कई बार लगता इतनी जल्दी शादी कर के कहीं पछता तो नहीं रहा. वह आगे पढ़ कर बहुत कुछ कर सकता था.

इस बीच नील के पिताजी का देहांत हुआ तो उस के बड़े भाई ने घर बेचने का निर्णय ले लिया. घर खस्ता हालत में था, फिर भाई को पैसे चाहिए थे फ्लैट खरीदने के लिए. वह दूसरे शहर में रहता था. नील की माताजी मेरे कारण हमारे साथ नहीं रहना चाहती थीं. मकान बेच कर जो रकम मिली उस के 3 हिस्से हुए. 2 हिस्से माताजी व भाई साहब के साथ चले गए. अपने हिस्से से हम ने भी फ्लैट बुक करा दिया. हमारी मुसीबतें और बढ़ गईं. जहां रहते थे उस का किराया, फ्लैट की किश्तें, फिर जिंदा रहने के लिए रोटी और कपड़ा भी जरूरी था. अब हमारे बीच खीज भी रहने लगी. ऐसा नहीं था हम हमेशा एकदूसरे से सड़े रहते थे. जब किसी का जन्मदिन या छुट्टी होती तो प्रेम भी खूब लुटाते, लेकिन अकसर एकदूसरे से बचते या चिढ़ कर बात करते.

मजबूरन मुझे नौकरी भी छोड़नी पड़ी. वहां का माहौल बरदाश्त के बाहर हो गया था. नील को यह बिलकुल अच्छा नहीं लगा. लेकिन मेरी परेशानी समझते हुए कुछ बोला नहीं. उन्हीं दिनों हिरेन से फिर मुलाकात हुई. वह सीए कर चुका था और अपने पिता की फर्म में काम करता था. परेशान देख जब उस ने कारण पूछा तो पुराने दोस्त के सामने बाढ़ के पानी की तरह सारा उदगार तीव्रता से उमड़ पड़ा. उस ने तुरंत अपनी फर्म में बहुत अच्छे वेतन के साथ नौकरी का प्रस्ताव दे दिया और मैं ने सहर्ष स्वीकार भी कर लिया. नील को यह बात भी अच्छी नहीं लगी, लेकिन इस बार वह चुप नहीं रहा. झगड़ा किया और बहुत कुछ बोल गया.

उस समय समझ नहीं सकी थी नील के आक्रोश का कारण, लेकिन आज समझ गई. उस के स्वाभिमान को ठेस पहुंची थी. अब हमारे बीच बोलचाल खत्म हो गई थी. मैं कुछ भी बोलने से डरती कि वह बखेड़ा न खड़ा कर दे. वह सामने पड़ते ही मुंह फेर कर इधरउधर हो जाता.

हिरेन के पास दिल्ली के बाहर कई दूसरे शहरों का भी काम था. वह अकसर बाहर जाता रहता था. मुझे नौकरी करते हुए अधिक समय नहीं हुआ था, फिर भी मेरा नाम लखनऊ जाने वाली टीम में शामिल था.

जब मैं ने नील को बताया कि मुझे 5 दिनों के लिए लखनऊ जाना है तो वह बड़बड़ाने लगा. यह मेरे लिए बड़ी परेशानी की बात हो गई थी कि पति का मिजाज देखूं या नौकरी. मेरा मन बड़ा खिन्न सा रहता. उस से बात करने का भी मन नहीं करता.

जाने से 2 दिन पहले निर्मलाजी ने बताया मुझे लखनऊ नहीं शिमला जाना होगा. वहां जो टीम औडिट करने गई है उस के एक सदस्य की तबीयत खराब हो गई है. मुझे क्या फर्क पड़ता था फिर कहीं भी जाना हो. नील को बताने का मन नहीं हुआ. इसलिए कि फिर दोबारा उस की बड़बड़ शुरू हो जाएगी. अच्छा हुआ नहीं बताया. मुझे नील का वह रंग देखने को मिला जिस पर मुझे अभी तक विश्वास नहीं हो रहा है.

"मैं जब 5 दिनों के लिए बाहर गई थी 2 महीने पहले तो क्या तुम शिमला गए थे?"

नील आश्चर्य से, "हां, लेकिन तुझे कैसे पता?"

"मैं भी तब शिमला में थी और मैं ने तुम्हें देखा था."

"तुम तो लखनऊ जाने वाली थी और अगर शिमला गई थी तो बताया क्यों नहीं? साथ में घूमते बड़ा मजा आता."

"अच्छा और जिस के साथ घूमने का कार्यक्रम बना कर गए थे उस बेचारी को मझधार में छोड़ देते?"

नील असमंजस से देखते हुए बोला, "तुम क्या बोल रही हो मुझे नहीं पता... राहुल और सौरभ बहुत दिनों से कह रहे थे कहीं घूमने चलते हैं... मैं बस टालता जा रहा था. जब तुम जा रही थी तो मैं ने उन्हें कार्यक्रम बनाने के लिए हां कह दी."

"रहने दो... तुम झूठ बोल रहे हो, तुम वहां काम्या के साथ रंगरलियां मनाने गए थे."

नील आश्चर्य से बोला, "कौन काम्या? तुम्हारा दिमाग खराब हो गया है, लड़ने के बहाने

बच्चों के सम्पूर्ण शारीरिक विकास एवं विशेष इम्युनिटी बढ़ाने में सहयोग करता है।

GROWMED®

नक्कालों से सावधान ग्रोमेड देखकर ही लें।

AD VITAMIN बेबी ऑयल

ग्रोमेड AD Vitamin Baby Oil बच्चों की हड्डियों एवं मांसपेशियों की मजबूती एवं सम्पूर्ण शारीरिक विकास के लिए जरूरी है।
इसमें है Vitamin A 20000 I.U, Vitamin D 4000 I.U, Archis Oil, Olive Oil + Vitamin E

©: A-88094/2010
VITAMIN A, D, E AND OLIVE OIL
GROWMED
AD VITAMIN BABY OIL
FOR GROWTH AND VIGOUR OF BABIES
अब चंदन एवं गुलाब के खुशबू में भी

GROWMED®

PAIN RELIEF Gel & Tablet

आपको दर्द से दिलाए... मिनटों में आराम

GROWMED PAIN RELIEF Gel
Diclofenac Diethylamine, Oleum Lini, Methyl Salicylate & Menthol Gel
15 gm

ग्रोमेड पेन रिलीफ जेल के इस्तेमाल से कमर दर्द, घुटनों का दर्द, कंधे का दर्द, एड़ी दर्द तथा स्लिप डिस्क दर्द से तुरंत आराम मिलता है।

Manufacturer : Tablet, Capsule, Liquid, Ointment and Injection

ऑनलाईन ऑर्डर के लिए लॉग इन करें: www.growmed.in

GUJARAT GROWMED MKT. INDIA PVT. LTD.

• CALL : 9431237784, 8987383154

ढूंढ़ती हो. अलग होना चाहती हो... हिरेन का साथ चाहती हो... ठीक है, पर गलत इलजाम मत लगाओ. अब मैं झूठ क्यों बोलूंगा जब हम अलग हो रहे हैं... वैसे भी मैं झूठ नहीं बोलता हूं."

"बहुत अच्छे, तुम हिरेन को ले कर मुझ पर कोई भी इलजाम लगाओ वह ठीक है."

"तुम हिरेन के लिए क्या महसूस करती हो मैं नहीं जानता, लेकिन हिरेन के दिल में तुम्हारे लिए क्या है मैं समझता हूं... मेरे लिए तुम क्या हो तुम नहीं जानती हो, तुम मेरी जिंदगी की धुरी हो, सबकुछ मेरा तुम्हारे इर्दगिर्द घूमता है."

उस की आंखें और भी बहुत कुछ कहना चाहती थीं, लेकिन उस की बात सुन कर मेरी आंखों में आंसू आ गए. उस की इस तरह की चिकनीचुपड़ी बातों में आ कर मैं मीरा की तरह उसे कृष्ण मान कर उस की दीवानी हो जाती थी.

जब मैं शिमला जाने वाले प्लेन में सवार हुई, बहुत उदास थी. पहली बार 5 दिनों के लिए नील से अलग हो रही थी और उस ने केवल बाय कह कर मुंह फेर लिया. शुरू में हम औफिस के लिए भी जब निकलते थे तो ऐसा लगता 7-8 घंटे कैसे एकदूसरे के बिना रहेंगे, बहुत देर तक एकदूसरे के गले लगे रहते. प्लेन में मेरी बगल वाली सीट पर बैठी लड़की बहुत उत्साहित थी. कुछ न कुछ बोले जा रही थी. मुझे उस की आवाज से बोरियत हो रही थी. झल्ला कर मैं ने पूछा, "पहली बार प्लेन में बैठी हो या पहली बार शिमला जा रही हो?"

वह शरमाते हुए बोली, "पहली बार अपने प्रेमी से इस तरह मिलने जा रही हूं. वह शादीशुदा है... जब तक तलाक नहीं हो जाता हमें इसी तरह छिपछिप कर मिलना पड़ेगा. तलाक मिलते ही हम शादी कर लेंगे."

मेरी उस की प्रेम कहानी में कोई दिलचस्पी नहीं थी. मैं आंखें बंद कर सिर टिका कर सोने की कोशिश करने करने लगी. लेकिन जब नाश्ता आया तो यह नाटक नहीं चला और वह दोबारा शुरू हो गई. उस के औफिस में ही काम करता था और उस के अनुसार दिखने में बहुत मस्त था. लेकिन बेचारा दुखी था. बीवी झगड़ालू थी. दोनों में बिलकुल नहीं बनती थी. उस लड़की की बकबक से बचने के लिए मैं कान में इयर फोन लगा कर बैठ गई.

उतरते समय वह कुछ परेशान लगी, बोली, "मैं पहली बार इस तरह अकेली यात्रा कर रही हूं मुझे बहुत घबराहट हो रही है. अगर वे नहीं आए तो मैं क्या करूंगी. आप मुझे प्लीज अपना फोन नंबर और नाम बता दो. अगर जरूरत पड़ी तो मैं आप से सहायता मांग लूंगी. मेरा नाम काम्या है. मैं सुगम लिमिटेड में काम करती हूं."

मुझे ऐसे लोगों से चिढ़ होती है जो बेमतलब चिपकते हैं. मैं ने उस से परिचय मांगा था... बेमतलब उतावली हो रही थी अपने बारे में बताने को. लेकिन वह उस कंपनी में काम करती है, जिस में नील भी नौकरी करता है.

हिरेन मुझे एयरपोर्ट पर लेने आया. देख कर बड़ा खुश हुआ. अच्छे होटल में ठहरने की व्यवस्था की थी. कमरे तक पहुंचा कर हिरेन बोला, "आज रविवार है. कल से काम करेंगे. तुम अभी आराम करो. जब उठो तो कौल करना. कहीं घूमने चलेंगे."

"बाकी सब कहां हैं?"

"वे सब चले गए... उन का काम खत्म हो गया. अब बस मेरा और तुम्हारा काम रह गया है."

मैं चुपचाप कमरे में अपने फोन को हाथ में पकड़ कर बैठ गई. अगर नील का फोन आया यह पूछने के लिए कि मैं ठीक से पहुंच गई कि नहीं और मैं इधरउधर हुई तो बात नहीं हो पाएगी. अतः मैं शाम तक ऐसे ही बैठी रही पर उस का फोन नहीं आया.

तभी दरवाजे पर दस्तक हुई. खोला तो सामने हिरेन था.

"यह क्या कपड़े भी नहीं बदले... जब से ऐसे ही बैठी हो. मैं इंतजार करता रहा तुम्हारे बुलाने का. तैयार हो जाओ हम बाहर घूमने चलते हैं वहीं कुछ खा कर आ जाएंगे," वह बोला.

> मुझे ऐसे लोगों से चिढ़ होती है जो बेमतलब चिपकते हैं. मैं ने उस से परिचय मांगा था बेमतलब उतावली हो रही थी अपने बारे में बताने को...

मैं बेमन सी हो गई और फिर सिरदर्द का बहाना बना कर जल्दी वापस आ कर कमरे में सो गई.

अगले दिन जिस होटल में ठहरे थे वहीं का औडिट करना था, इसलिए सुबह से शाम तक काम करते रहे. शाम को हिरेन फिर घूमने की जिद करने लगा. अकेले रोज उस के साथ इस तरह घूमना मुझे ठीक नहीं लग रहा था. लेकिन क्या करती.

घूमतेघूमते काम्या दिख गई. अकेली थी. फिर चिपक गई. उस दिन मुझे उस का साथ बुरा नहीं लगा. हिरेन से उस का परिचय करा कर हम इधरउधर की बातें करने लगे. काम्या ने बताया कि उस का बौयफ्रैंड कल आने वाला था सड़क मार्ग से पर गाड़ी खराब हो गई तो बीच में कहीं रुकना पड़ा. अब रात तक आएगा. वह अकेली थी. हमारे साथ घूमने लगी, हिरेन बोर हो रहा था, लेकिन मुझे क्या.

अगले दिन हिरेन जिद करने लगा कि कुछ खरीदारी करते हैं. मैं अधिकतर जींस पहनती हूं तो मुझे शर्ट, टीशर्ट की दुकान पर ले गया. काम्या वहां पुरुषों के विभाग में शर्ट देखने में व्यस्त थी. उस ने हमें नहीं देखा. बड़ी अजीब फंकी सी शर्ट देख रही थी. खैर, मैं ने नील के लिए एक चैकदार शर्ट खरीदी और बाहर जाने लगी तो काम्या से टकरा गई.

काम्या ने अपनी ली हुई शर्ट दिखाते हुए पूछा, "यह कैसी शर्ट है?"

शर्ट चटक औरेंज रंग की थी. मैं व्यक्तिगत तौर पर ऐसी शर्ट पसंद नहीं करती. लेकिन मैं ने उस से कहा अच्छी है और आगे बढ़ गई.

नील की याद इतनी सता रही थी कि बरदाश्त नहीं हो रहा था. आखिर मैं ने फोन किया, लेकिन संपर्क नहीं हो सका.

अगले दिन हमारा काम खत्म हो गया. लेकिन हिरेन ने जानबूझ कर एक दिन अधिक रखा था आसपास घूमने का. मुझे जान कर बड़ी बोरियत हुई. मेरा बिलकुल मन नहीं था एक भी दिन और रुकने का.

जब घर पहुंची तो नील घर पर नहीं था, सोचा उस की शर्ट निकाल कर पहन लेती हूं. मैं ऐसा अकसर करती जब भी उस की नजदीकी का एहसास करना होता था. अलमारी खोलते ही सामने औरेंज रंग की शर्ट दिखी. हाथ में ले कर देखा तो यह वही शर्ट थी जो काम्या ने अपने बौयफ्रैंड के लिए खरीदी थी. अब कहनेसुनने को कुछ नहीं बचा था. स्थिति एकदम साफ थी. एक कागज पर संदेश लिखा:

"मैं तुम्हें छोड़ कर जा रही हूं. अब हमारे रिश्ते में ऐसा कुछ नहीं बचा कि हम साथ रहें," मैं किसी वकील से बात कर के आगे सहेली के घर रहने आ गई.

उस के बाद नील के बहुत फोन आए, लेकिन मैं ने फोन नहीं उठाया. जानती थी उस की आवाज सुन कर रो पड़ूंगी और कमजोर पड़ जाऊंगी. 17 महीनों से एक जिंदा लाश की तरह घूम रही हूं. हिरेन ने बहुत मदद की, दाद देनी पड़ेगी बंदा जितना मेरे साथ धैर्य से पेश आ रहा है कोई नहीं आ सकता. वकील से भी उस ने जोर दे कर समय लिया वरना मैं तो टालती जा रही थी.

नील ने जब मेरा हाथ पकड़ कर दबाया तो मैं अतीत से बाहर निकली.

"ऐसा एकदम से क्या हुआ कि तुम घर छोड़ कर चली गई? कारण जानने के लिए मैं पागल हो गया था... तुम्हारे औफिस के इतने चक्कर लगाए, लेकिन किसी ने अंदर नहीं घुसने दिया. तुम कहां रहने चली गई मैं नहीं जान सका. तुम मेरा फोन नहीं उठाती थी."

मैं आहत स्वर में बोली, "बनो मत, तुम शिमला में काम्या के साथ थे. बस मुझ से तलाक का इंतजार कर रहे हो उस से शादी करने के लिए."

"मुझे नहीं मालूम तुम किस काम्या की बात कर रही हो... मैं तो बस एक काम्या को जानता हूं जो मेरे औफिस में काम करती है और मुझे बिलकुल पसंद नहीं है. हर समय मेरे पीछे पड़ी

रहती है. मैं शिमला अपने दोस्तों निखिल और सोमेश के साथ गया था... वे बहुत समय से पीछे पड़े थे, लेकिन मैं टाल जाता था. जब तुम ने बताया तुम बाहर जा रही हो तो तुम्हारे बिना मैं भी यहां रह कर क्या करता. मेरे हां कहते ही दोनों ने शिमला का कार्यक्रम बना लिया."

"तुम सच छिपाने की कोशिश मत करो. काम्या ने तुम्हें ऑरेंज रंग की शर्ट तोहफे में दी थी."

"तुम पागल हो गई हो. मैं उस बददिमाग लड़की से तोहफा क्यों लूंगा भला? वह शर्ट मैं ने स्वयं खरीदी थी तुम्हें चिढ़ाने के लिए. मुझे मालूम था उस का रंग और प्रिंट देख कर तुम कितना गुस्सा खाओगी."

मैं उठ कर अपने कमरे में चली गई. अब यहां रुकने से कोई लाभ नहीं, पुरानी यादों से बचने आई थी, लेकिन फिर उसी भंवर में फंस गई. नील को भी यहीं आना था, उस को छोड़ कर जाने का मन नहीं कर रहा था. 2 दिन ही सही, फिर पता नहीं जिंदगी में कभी मिलें न मिलें.

तभी बाहर का दरवाजा खोलने की आवाज आई. उसे मेरी परवाह नहीं लगता है चला गया. जो थोड़ीबहुत उम्मीद थी उसे भी खत्म कर के ही दम लेगा. मैं थोड़ी देर बाद नहाने चली गई, जब बाहर आई तो नील कमरे में मेरा इंतजार कर रहा था.

"तुम एकदम से नहीं दिखाई दी तो मुझे लगा तुम गुस्सा हो कर चली गई. देखो आज छोटी दीवाली है. मैं कुछ लड़ियां, दीपक और रंगोली के रंग लाया हूं. आखिरी ही सही हम एक बार इस नए घर में पतिपत्नी का नाटक कर के दीवाली मनाते हैं."

फिर उस की नजर मुझ पर ठहर गई. हाथ का सामान नीचे रखते हुए बोला, "तू सही कहती है मैं तुम्हारी देह देख कर पागल हो जाता हूं."

फिर वह एकदम मेरे करीब आ कर मुझे बांहों में कस कर किस करने लगा. कायदे से मुझे उसे धक्का दे कर अपने से अलग कर देना चाहिए था, लेकिन मैं ऐसा नहीं कर सकी. कितनी संतुष्टि मिल रही थी उस की नजदीकी से... तन और मन कितने बेचैन थे... तृप्त हो गए.

वह हांफ रहा था, होंठों को अलग करते हुए बोला, "शादी के इतने साल बाद भी इतनी बेचैनी, कैसे रह सकेंगे एकदूसरे के बिना? यार एक अनजान लड़की ने क्या कह दिया तूने सच मान लिया. मुझे देखा तूने उस के साथ कभी और वह शर्ट मैं ने स्वयं खरीदी थी. मैं तुझे रसीद भी दिखा सकता हूं."

मैं आहिस्ता से उस से अलग होते हुए सोच रही थी कह तो यह सही रहा है. मैं ने अपना फोन खोल कर देखा हिरेन की कई कौल्स आई हुई थीं.

मेरी सहेली का संदेश था, "कहां हो यार तुम्हारा बौस पागल हो रहा है."

कमाल है हिरेन को क्या परेशानी है... 2 दिन की छुट्टी है. मैं कहीं भी जाऊं उसे क्या... मेरे मन में न जाने क्या आया कि मैं ने निर्मला को फोन मिलाया.

वह बेरुखी से बोली, "हैलो, बोलो क्या बात है?"

"कुछ नहीं निर्मलाजी बस दीवाली की शुभकामनाएं देने के लिए फोन मिलाया था."

उन की आवाज एकदम बदल गई, "ओह, अच्छाअच्छा, आप को भी बहुतबहुत शुभकामनाएं. कल पार्टी में नहीं शामिल हुई... हिरेन सर का मूड बड़ा खराब रहा."

सुन कर कुछ अजीब लगा. बोली, "बस तबीयत कुछ ठीक नहीं लग रही थी. इसलिए शोरशराबे से दूर अपनी मम्मी से मिलने आ गई थी. आप ने इतने कम नोटिस पर शिमला जाने का टिकट करवा दिया, आप भी कमाल हो."

"इस में कमाल क्या, हमारी ट्रैवल एजेंट्स से सांठगांठ रहती है, 2 टिकट ही तो करवाए थे. उस में कोई दिक्कत नहीं होती, अधिक हो तो थोड़ी परेशानी हो जाती है."

"2 टिकट? लेकिन मैं तो अकेले गई थी?"

"तुम्हारी बगल में काम्या बैठ कर गई थी. उस का टिकट भी मैं ने ही करवाया था हिरेन सर के कहने पर. वह सर की ममेरी बहन है... उस ने तुम्हें बताया नहीं?"

"मैं इतनी थकी हुई थी कि प्लेन में बैठते ही नींद आ गई. इस कारण हमारी खास बात नहीं हुई," फिर थोड़ी देर इधरउधर की बातें कर के मैं ने फोन काट दिया.

नील मेरे निकट आते हुए बोला, "क्या हुआ?"

"हिरेन और काम्या भाईबहन हैं और शिमला में ऐसे नाटक कर रहे थे मानो एकदूसरे को जानते तक नहीं हैं."

यह दोनों की चाल थी... शक का बीज बोया. नील तुम्हें और काम्या मुझे पाना चाहती थी... शिमला में वह मुझ पर नजर रख रही होगी. जैसे ही मैं ने वह शर्ट खरीदी उस ने भी वैसी एक और खरीद ली होगी. मैं अभी हिरेन के घर जा कर उस की ऐसी धुनाई करूंगा कि साला आगे से मेरी बीवी की तरफ आंख उठा कर देखने की भी हिम्मत नहीं करेगा."

"रहने दो नील हमारे रिश्ते में दरार पड़ गई थी तभी दूसरों को सेंध लगाने का मौका मिला," मैं उस के एकदम करीब जा कर बोली, "मैं आज ही हिरेन की नौकरी से इस्तीफा दे कर कहीं और काम ढूंढ़ लूंगी... अपने बीच किसी तीसरे को नहीं आने देंगे," मुझे लगा मेरे दिल का अंधेरा छंट गया है और अब हम रात को मिल कर दीए सजाएंगे असली पतिपत्नी की तरह. ●

अब लाइलाज कैंसर का इलाज हर्बल दवाओं से भी सम्भव

अभी तक आम आदमी के मन में यही धारणा बैठी हुई है कि कैंसर लाइलाज बीमारी है। भारत में हर्बल चिकित्सा प्रणाली से गम्भीर रोगों के इलाज की इसमें व्यवस्था है तथा कैंसर जैसी लाइलाज बीमारी से भी छुटकारा पाया जा सकता है। इस चिकित्सा द्वारा सभी प्रकार के कैंसर का इलाज संभव है।

कैंसर होने के कारण

वैसे तो कैंसर होने का कोई निश्चित कारण नही होता है फिर भी ज्यादातर कारणों में धूम्रपान, तम्बाकू, गुटखा, शराब, फास्टफूड, अनियमित दिनचर्या आदि कारण प्रमुख है।

हर्बल चिकित्सा ने दिया कैंसर रोगी को जीवनदान

मुंह के कैंसर व गांठ से पीड़ित **इस्लामुद्दीन गौरी निवासी सिंघाई निघासन लखीमपुर खीरी** को एक साल से कैंसर था और वह केवल तरल पदार्थो पर ही निर्भर थे इन्होने सीतापुर, लखनऊ में कई डॉक्टरो से इलाज कराया लेकिन कोई फायदा नही हुआ। डॉ. साहब की आयुर्वेदिक दवा से तीन महीने में ही 95 प्रतिशत तक लाभ मिल गया है और अभी भी इलाज जारी है। अब वह सभी प्रकार का खाना भी खाने लगे है।

ROYAL HERBAL CLINIC LUCKNOW
AFTER 4 DAY

अन्य जटिल रोगों का उपचार जैसे शुगर, पाइल्स (बवासीर, खूनी व बादी) बालो का गिरना, माहवारी में अनियमितता, ओवरी में गांठ, गंजापन आदि का इलाज

ROYAL HERBAL CLINIC LUCKNOW
AFTER 20 DAYS

कैंसर इलाज में डॉ. अहमद साहब का योगदान

डॉ साहब का कहना है कि किसी भी व्यक्ति को किसी भी प्रकार का कैंसर है तो अपनी रिपोर्ट ले कर प्रातः 10 बजे से 6 बजे तक क्लीनिक पर आकर मिल सकता है। डॉ. साहब रियायती दरों पर दवाएं देते है एवं अन्य किसी भी प्रकार का शुल्क नही लिया जाता है।

परामर्श निःशुल्क

रायल हर्बल क्लीनिक
केशव कॉम्प्लेक्स, लेखराज मेट्रो स्टेशन के पास,
इन्दिरा नगर, लखनऊ, मो: 9984503030
समय : प्रातः 10 बजे से सायं 6 बजे तक

क्या यही प्यार है

जब प्यार बदल कर स्वार्थ का रूप ले ले, तो इस का अंजाम कितना बुरा होता है, जान कर हैरान रह जाएंगे आप...

एक कॉर्पोरेट कंपनी में सीए धर्मेश अपने काम से काम रखने वाला युवक था. इसलिए उसे किसी लड़की से प्रेम करने का मौका ही नहीं मिला. उस के मातापिता ने उस के लिए लड़की खोजनी शुरू कर दी. कई लड़कियां देखने के बाद यात्री नाम की एक लड़की उसे पसंद आ गई. यात्री ने एम कौम कर रखा था और एक प्राइवेट कंपनी में मैनेजर थी. वह सुंदर और प्रतिभाशाली युवती थी. मैनेजमैंट को उस पर गर्व था. मनचाहा परिणाम लाती थी वह.

यात्री और धर्मेश ने एकदूसरे को पसंद कर लिया था. 1-2 बार मिले, रैस्टोरैंट में साथ खाना खाया, थोड़ा घूमेफिरे, एकदूसरे के विचारों को जाना. धर्मेश की मां का स्पष्ट कहना था कि लड़के और लड़की ने एकदूसरे को पसंद कर लिया, बात पूरी हो गई. बाकी सब गौण है. यात्री और धर्मेश की खुशीखुशी शादी हो गई. दोनों हनीमून पर विदेश गए. सबकुछ बढ़िया चल रहा था. बस, एक बात की तकलीफ थी. यात्री का स्वभाव सीधी लाइन जैसा नहीं था. वैसे तो वह योग्य और प्रतिभाशाली थी, पर बातबात में उस की नाराज हो जाने की आदत थी. उसे जो चाहिए, वह नहीं मिलता तो नाराज हो जाती. अगर उस के मन का काम न होता तो खाना न खाती.

प्यार के बदले धमकियां

वैसे तो दांपत्य जीवन में मनाने का एक अलग ही मजा होता है, पर यहां बात एकदम अलग थी. यहां यात्री बारबार जो नाराज हो रही थी, वह इमोशनल ब्लैकमेलिंग थी. शुरुआत में तो धर्मेश ने ये सब सहन किया, पर बात गले तक आ गई तो परेशानी होने लगी.

पति के रूप में उसे जितना सहन करना चाहिए था, उस ने किया. वह एक परिपक्व और समझदार पति था. वह घंटों यात्री को समझाता. वह कहता कि यात्री तुम यह जो कर रही हो, वह उचित नहीं है. तुम्हारी हर मामले में रोकटोक ठीक नहीं है. जब देखो तब तुम नाराज हो जाती हो और घर वालों से बोलना बंद कर देती हो.

दूसरी ओर यात्री के लिए अपना स्वभाव बदलना मुश्किल था. समयसमय पर वह अपने स्वभाव के अनुसार घर में अपनी चलाती, जिस से घर का वातावरण भारी हो जाता. धर्मेश के मातापिता दुखी हो गए. हंसताखेलता परिवार अचानक मौन हो गया. जब देखो तब घर का वातावरण भारी रहता.

ऐसा अकसर होता है. इमोशनल ब्लैकमेलिंग एक तरह की बीमारी है. यह एक तरह की अवस्था है. ऐसे तमाम लोग हैं, जिन की इमोशनल ब्लैकमेलिंग करने की गलत आदत होती है. भावनात्मक ब्लैकमेल एक ऐसी प्रक्रिया है, जिस में कोई व्यक्ति जो चाहता है, उसे पाने के लिए धमकाता है. ये धमकियां अलगअलग स्तर की होती हैं. भावनात्मक ब्लैकमेलिंग से वातावरण बोझिल, भारी, तनावपूर्ण, अनिश्चित और दुखी करने वाला हो जाता है.

प्रेम का हथियार

ब्लैकमेल करने वाले व्यक्ति की एक निश्चित प्रकार की मानसिकता होती है. इमोशनल ब्लैकमेलिंग कर के अपना काम कराने की उसे गंदी आदत पड़ चुकी होती है. इमोशनल ब्लैकमेलिंग करने वाला व्यक्ति प्यार का एक हथियार के रूप में काम करता है. इस तरह के व्यक्ति सामने वाले व्यक्ति के मन की संवेदना का दुरुपयोग करते हैं.

प्रेम 3 स्तर पर व्यक्त किया जाता है- संवेदना, स्नेह और भावनात्मकता. संवेदना प्रेम को व्यक्त करने का सर्वोत्तम स्तर है. संवेदना प्रेम का एक स्वरूप है. स्नेह के स्तर पर प्रेम व्यक्त होता है. स्नेह के स्तर पर व्यक्त किए जाने वाले प्रेम में संबंध चमकते रहते हैं. संबंधों के अलगअलग शेड होते हैं. संबंधों के अलगअलग प्रवाह होते हैं, जिस तरह हर संबंध की तरह सौंदर्य होता है, उसी तरह हर शब्द के अंदर और बाहर का भी प्रवाह होता है.

इसी प्रवाह के अनुरूप लगाव उस के साथ जुड़ा होता है. स्नेहशीलता प्रेम का ही एक स्वरूप है. इसे व्यक्त करने वाला प्रेममुग्ध होता है. यह ऊपरी भी हो सकता है और छिछला भी. इस प्रेम में प्रेम करने वाले का व्यवहार प्रतिबिंबित होता रहता है.

आसान शिकार

महिलाएं प्रेम का स्वरूप हैं. वे पुरुषों की अपेक्षा अधिक श्रद्धा और प्रेम के आधार पर सोचती और जीती हैं. महिला यानी प्रेम, ममता, वात्सल्य, भावना, स्नेह, करुणा के फूलों की क्यारी. महिला और पुरुष में तार्किक फर्क यह है कि महिला पहले श्रद्धा और प्रेम के आधार पर जीती है. जब श्रद्धा थक जाती है, तब बुद्धि की शरण में जाती है. पुरुष का इस से उलटा है. पुरुष बुद्धिप्रधान है. वह बुद्धि से सोचता और जीता है. जब उस की बुद्धि थक जाती है, तब वह प्रेम की शरण में जाता है.

महिलाएं स्नेह के आधार पर सोचती हैं, तभी ठगी जाती हैं. अगर भारत की महिलाएं स्नेहशीलता से ऊपर उठ कर भावना या संवेदना की भूमिका में जीवन जीने लगेंगी, तब वे अच्छी तरह प्रेम व्यक्त कर सकेंगी और उचित प्रेम भी पा सकेंगी.

महिलाएं अपने साथ हुए प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से खराब या कड़वे अनुभव की वजह से इमोशनल ब्लैकमेलिंग के लिए प्रेरित होती हैं. शुरू में यात्री की जो बात की गई है, उस के मामले में भी ऐसा ही हुआ है. यात्री की मम्मी उर्मिला के जीवन में भारी उथलपुथल हुई थी. उन का जीवन अनेक समस्याओं से भरा था. यात्री के पालनपोषण में तमाम कमियां रह गई थीं. जब वह बच्ची थी, तब घर में उसे सहज रूप से कुछ नहीं मिलता था. एकाध बार उस ने जिद की, भावनात्मक ब्लैकमेलिंग की, तुरंत उस का काम हो गया. उसे पता चल गया कि अपने मन का कराने का यह शौर्टकट है. यह उत्तम रास्ता है. बस उस के बाद यह उस की आदत बन गई.

जरूरी है धीरज और संयम

मानवमन बहुत जटिल है. अगर इसे सही दिशा में ले जाया जाए तो निश्चित यह बढ़िया परिणाम देता है और अगर इसे गलत दिशा में विकसित किया जाए तो यह गलत बरताव करता है. इस की शक्ति तो है ही. यदि इस शक्ति का रचनात्मक उपयोग किया जाए तो सब बढ़िया होगा. धर्मेश ने एक मनोचिकित्सक से संपर्क किया. पूरी घटना को समझ कर मनोचिकित्सक ने रास्ता बताया.

वह रास्ता धीरज और संयम का था. धर्मेश अपनी जगह दृढ़ था. वह हर हालात में अपने परिवार को हराभरा और खुशहाल देखना चाहता था. उसे अपने प्रेम पर विश्वास था. समय बीतता गया और समय के साथ यात्री के स्वभाव में परिवर्तन आता गया. कुछ समय में यात्री की इमोशनल ब्लैकमेलिंग करने की मंशा और आदत लगभग छूट गई.

धर्मेश का मानना है कि दुनिया में ऐसी कोई समस्या नहीं है, जिस का हल नहीं है. अगर धीरज से, सच्ची निष्ठा से, प्रेम से समस्या हल की जाए तो परिणाम निश्चित और अच्छा आता है. धर्मेश ने इमोशनल शब्द से इमोशंस को पकड़ा. सच्चे प्यार में ताकत होती है. उस ने उसी शक्ति का प्रयोग और विनियोग किया.

हर बार इसी तरह जीत मिल जाए ऐसा भी नहीं है. इमोशनल ब्लैकमेलिंग के मामले में अलगअलग समाधान खोजने पड़ते हैं. कभीकभी ब्लैकमेलिंग करने वाले के सामने सख्त भी होना पड़ता है. कभीकभी सख्ती और प्रेम दोनों से काम लेना पड़ता है. जिंदगी अजब है, गजब है. प्रेम के बिना जीया नहीं जा सकता और वही प्रेम अलगअलग स्वरूप में प्रकट होता है. जिंदगी के हर स्वरूप के आनंद को स्वीकार कर जीने में ही सच्चा मजा है. **-वीरेंद्र बहादुर सिंह** ●

कामसूत्र टैबू नहीं

अपनी यौन इच्छाओं को खुल कर बताने में भारतीय महिलाएं आज भी हिचकती हैं. आखिर कामसूत्र के देश में सैक्स टैबू क्यों...

कुछ समय पूर्व मुंबई की कालेज छात्राओं के एक समूह ने लड़कियों को प्रोत्साहित करने के लिए सोशल मीडिया पर एक पहल शुरू की ताकि वे सैक्स और महिलाओं की इच्छाओं के बारे में खुल कर बात कर सकें. कुछ ही महीनों में उन के फौलोअर्स की संख्या लाखों में पहुंच गई और इस प्रकार इंस्टाग्राम पर एक सम्मानजनक स्थान प्राप्त कर लिया.

ओह माई ऋतिक डौट कौम की 5 संस्थापकों में से 2 कृति कुलश्रेष्ठ और मानसी जैन का कहना है कि हस्तमैथुन, वासना,

यौनइच्छा और यौन आनंद ये वे चीजें हैं, जिन्हें यौवन अवस्था शुरू होते ही हमारे हारमोंस हमें प्रदान करते हैं. लेकिन इस विषय पर हम कभी भी खुल कर बात नहीं करते विशेष कर लड़कियां.

वासना की कहानियां

2018 की सर्दियों में मुंबई की कालेज छात्राओं कृति, मानसी, वैशाली मानेक, सुपर्णा दत्ता और केविका सिंगला ने निर्णय लिया कि वे महिलाओं की कल्पनाओं और उन के आत्मआंनद के बारे में बातचीत की शुरुआत करेंगी. वे इस विषय को अपने 'बैचलर्स औफ मास मीडिया' (बीएमएम) की कोर्स क्लास असाइनमैंट के हिस्से के रूप में उपयोग करना चाहती थीं. लेकिन उन की कुछ सहेलियों को यह विषय अच्छा नहीं लगा और वे अलग हो गईं. लेकिन वे लड़कियां भी मानसिक तौर पर इस विषय पर गहराई और ईमानदारी से जुड़ी रहीं.

इस विषय पर बहुत अधिक चर्चा हुई, क्योंकि कुछ लोग जानते थे कि इस विषय पर बहुत कुछ करना बाकी है. कृति का कहना है कि जब हम ने इस विषय पर शोध किया तो पाया कि इस प्रकार की भावनाओं और विचारों को प्रकट करने मात्र से ही मानसिक तनाव खत्म हो जाता है.

गुमनाम मंच

इस प्रकार ओह माई ऋतिक डौट कौम युवा महिलाओं के लिए अपनी कल्पनाओं को गुमनाम रूप से या पहचान सहित प्रकट करने का एक मंच बन गया. ऋतिक नाम इसलिए दिया गया क्योंकि ये सर्वाधिक महिलाओं के पसंदीदा पुरुषों में से एक है. कुछ युवतियों का कहना था कि क्योंकि 'लस्ट स्टोरी' फिल्म में सुमुखी सुरेश का चरित्र महिला हस्तमैथुन के बारे में बात करता है, जिस में ऋतिक रोशन एक सत्य निष्ठ ग्रीक गौड के रूप में हैं और हम ने महसूस किया कि यह ओएमसी के बजाय किसी की भावनाओं की अभिव्यक्ति के रूप में समझ में आता है.

एक लड़की की बात

कृति कहती हैं कि शुरुआत में साइट और उस के सोशल मीडिया हैंडल ने बहुत से लड़कों को आकर्षित किया, क्योंकि उन्हें लगा कि यह कोई सैक्स साइट है. जानकारी के बाद अधिकांश लड़के तो अलग हो गए हैं, लेकिन अब काफी मात्रा में लड़कियां जुड़ चुकी हैं और उन का बहुत प्यार मिल रहा है.

मानसी कहती हैं कि लोगों को संदेह था कि हम सिर्फ सनसनीखेज या नकल करने वाले लड़के हैं, लेकिन अब उन्हें एहसास हो चुका है कि ऐसा कुछ नहीं है. हकीकत यह है कि हमारे कई पुरुष मित्रों ने हमें बताया कि इस से उन्हें महिलाओं को बेहतर तरीके से समझने में मदद मिली है तथा वे लड़कियों की कल्पनाओं के बारे में भी और अधिक जान पा रहे हैं.

नहीं है बुरी बात

कृति कहती हैं कि बड़ी हो कर लड़कियों ने कभी भी अपनी महिला मित्रों के साथ ऐसी बातों पर चर्चा नहीं की. हमारी पढ़ाई सीबीएसई स्कूल में हुई है. सैक्स शिक्षा क्लास में लड़के तो पेज और पैराग्राफ तक जानकारी रखते थे, लेकिन लड़कियां इस शिक्षा से गुरेज करती थीं. यहां तक कि अध्यापक भी पढ़ाने के बजाय कहते थे कि खुद पढ़ लो.

मानसी कहती हैं कि अधिकांश लड़कियां चाहती हैं कि अन्य लड़कियां भी तब गुमनाम न रहें जब वे अपने विचार इस मंच पर पोस्ट करें क्योंकि हमें अपनी कल्पनाओं का मालिक होना चाहिए. यह कोई बुरी बात नहीं है. इस के लिए खुद को दोषी महसूस करना ठीक नहीं है. यह बहुत ही सामान्य है. यदि आप अपने विचारों, इच्छाओं और भावनाओं को दबाती हैं, तो यह आप के लिए बुरा है. कुछ लोगों, लड़कियों और लड़कों ने हमें बताया है कि एक लड़की जो चाहती है वह उस का निजी मामला है. इस लिए हम किसी को मजबूर नहीं कर रहे हैं. हमारे पास बहुत सारे गुमनाम पोस्ट हैं और हम ने उन्हें जारी रखा है.

इस के बारे में बात करो: कृति कहती हैं कि लड़कियां केवल औनलाइन तक सीमित नहीं रहना चाहतीं. हम ने इस विषय पर दिल्ली के मिरांडा हाउस, जयपुर के एक कैफे और मुंबई के एक कालेज कैंपस में चर्चा की है. जयपुर में हमरी 20 महिला अनुयायी हैं. कई लड़कियों ने बताया कि वे इस के पूर्व यह नहीं जानती थीं कि उन्हें वासना और इच्छा की अपनी भावनाओं से कैसे निबटना है. इस के माध्यम से अपना यौन व्यवहार सामान्य रखने में बहुतों को मदद मिली है.

मानसी एक घटना को याद कर बताती हैं कि मेरे खुद के परिवार का मुझे समाज से ज्यादा प्रोत्साहन मिला है. पूर्व में मेरे मातापिता ने सोचा था कि मैं नारीवाद के लिए कुछ कर रही हूं. वे मेरी हकीकत तब तक नहीं समझ पाए थे, जब तक कि हमें जयपुर के एक अखबार के पहले पन्ने पर कवरेज नहीं मिला था. जब समाचारपत्र के पहले पन्ने पर हमारा लेख छपा तो वे बहुत खुश थे. प्रिंट मीडिया में लिखा जाना उन के लिए सफलता का अंतिम पैमाना था.

कृति कहती हैं कि लड़कियों का बहुत ही स्पष्ट कहना है कि यह साइट डेटिंग या हुक अप करने के बारे में नहीं है. यह आत्म आनंद और अपनी इच्छाओं को व्यक्त करने के बारे में है. साथ ही यह लड़कियों द्वारा लड़कियों के लिए है. यह उन के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात करती है.

आकार महत्त्व रखता है: हमें इस साइट से कोई मुनाफा नहीं है, लेकिन कालेज परिसर में हमारे कई संचालक और कार्यकर्ता हैं. हम ऐसे लेखकों, कलाकारों, कवियों और लोगों का सहयोग चाहती हैं, जो इस विषय की अभिव्यक्ति में हमारी मदद कर सकें. हम लगातार इसी क्षेत्र में आगे बढ़ना चाहती हैं. इन लड़कियों का कहना है कि फिलहाल तो हम अपने जेबखर्च से ही इस साइट का संचालन कर रही हैं. लेकिन इस का विस्तार आवश्यक है क्योंकि किसी भी विषय का आकार महत्त्व रखता है.

अज्ञानता: इन युवतियों का कहना है कि अधिकांश लड़कियां प्रोतिमा बेदी और शोभा डे से परिचित नहीं हैं, जो महिलाओं की इच्छा और आत्म आनंद को एक आवाज देने में अग्रणी रही हैं. इसलिए हमारा प्रयास है कि हम उन्हें अज्ञानता से बाहर निकालें.

कृति का कहना कि हमें इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि लोग हमारे खुलेपन से खतरा महसूस कर सकते हैं या उन्हें लग सकता है कि हम बहुत हद तक आजाद हो चुकी हैं. अगर वे हमें नहीं समझ पाते हैं तो हमारे बारे में टिप्पणी करने का उन्हें कोई हक नहीं है. वैसे हम नकारात्मकता, भद्दी टिप्पणियों और घटिया संदेशों की अनदेखी कर सकारात्मक पहलू की तरफ देखती हैं.

वर्जित विषय नहीं

जानीमानी कलाकार राधिका आप्टे ने अपने ओएमएच प्लेटफौर्म पर इन लड़कियों की काफी तारीफ की है तथा एक वीडियो जारी कर अपनी कल्पनाओं के बारे में भी बात की है.

अंत में जब इन युवतियों से यह पूछा कि क्या ऋतिक यह जानते हैं कि तुम ने उन्हें इच्छापूर्ति का प्रतीक बनाया है, तो उन का कहना था कि हमें नहीं पता कि वे हमारे बारे में जानते हैं या नहीं मुख्यतया यह उन के बारे में नहीं है.

इस विषय पर नैदानिक मनोवैज्ञानिक अशिता महेंद्र का कहना है कि यौन उत्पीड़न महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य को बाधित करता है. ऐतिहासिक रूप से महिलाओं को उन की कामुकता के लिए शर्मिंदा किया गया है. इसलिए महिलाएं अपनी सैक्स आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए भी शारीरिक संबंध स्थापित करने की पहल नहीं करतीं. उन्हें इस बात के लिए प्रशिक्षित भी किया जाता है.

भारतीय समाज में यौन तथा यौन शिक्षा पहले से ही एक वर्जित विषय रहा है, जबकि सिगमंड फ्रायड के अनुसार यौन आवेगों या आग्रहों का दमन करना अनेक बीमारियों को आमंत्रण देना है साथ ही अनेक विकृतियां जैसे शर्मिलापन, चिंता, अवसाद आदि उत्पन्न हो जाती हैं तथा यौन उत्तेजना और इच्छा की शिथिलता से उन के अंदर आत्मसंदेह और असुरक्षा की भावना पैदा होती है तथा उन के वैवाहिक संबंध भी प्रभावित होते हैं. **-डा. प्रेमपाल सिंह वाल्यान** ●

गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

दिल्ली प्रैस

आओ उड़ चलें, जहां न बंदिशें हों न रुकावटें
सुनहरे खुले आसमान में

आप की सच्ची मार्गदर्शिका यही शोभा
मैं स्वतंत्र हूं, चट्टान हूं विश्वास की
मैं आईना हूं, गरिमा हूं
मैं प्रतिशोध का हथियार हूं
मैं तैयार हूं हर कल के लिए

सब्सक्रिप्शन के लिए टोलफ्री नंबर 1800 103 8880 पर संपर्क करें
या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

दान खत्म तो दक्षिण खत्म

आलिया भट्ट दुलहन बन कर आजकल एक विज्ञापन में नजर आ रही हैं जो कि अब विवादों में आ चुका है. दरअसल, समाज को संस्कृति का पाठ पढ़ाने पर आमादा सोशल भगवाई भक्तों को इस विज्ञापन में कन्यादान की जगह कन्यामान का कौंसैप्ट समझ नहीं आ रहा. उन्होंने बाकायदा धमकी दी है कि हिंदू रीतिरिवाजों से छेड़छाड़ बर्दाशत नहीं की जाएगी. पाखंडियों ने लोगों के दिमाग को इतना कुंद कर दिया है कि लोग सही मैसेज को भी गलत मान कर विरोध करने पर उतारू हो जाते हैं. वैसे परजीवी पंडों को तो राहत मिली होगी कि इस बात का विरोध शुरू हो गया वरना कहीं लोग सच में विज्ञापन के चक्कर में कन्यादान की प्रथा बंद कर देते तो उन की दक्षिणा का धंधा जो पहले ही कोरोना के चलते मंदा था, वह तो लटक जाता.

नुसरत की हसरत

आप नुसरत जहां के बारे में तो नहीं सोचने लगे ? अरे भाई, इस जहां के आगे और भी जहां हैं. हम यहां दूसरी नुसरत यानी नुसरत भरुचा की हसरत के बारे में बात कर रहे हैं. फिल्म 'छोरी' के बाद नुसरत 'जनहित में जारी' फिल्म में नजर आने वाली हैं. इस फिल्म का पोस्टर साझा करते हुए उन्होंने एक लाइन लिखी कि एक वुमनिया सब पर भारी और इसी के साथ उन्होंने अपनी हसरत बता दी कि उन्हें चोटी की अदाकारा बनना है. छोटे बजट की सफल फिल्मों से बड़ी छलांग मारने वाली नुसरत की यह हसरत जल्द ही पूरी हो जाए, इस में कोई अचंभा नहीं. ग्रेट गोइंग, नुसरत.

लोग कुछकुछ कहने लगे हैं

फिल्म 'शेरशाह' की सफलता ने कियारा और सिद्धार्थ के कैरियर को नई दिशा दी है, मगर अब लगता है कि इस फिल्म के बाद इन दोनों की जिंदगी को भी नई दिशा मिलने वाली है. खबरों के गलियारों में इन के मधुरमिलन के चर्चे आम हैं. सिद्धार्थ तो बाकायदा यह मान भी चुके हैं कि उन में और कियारा में कुछ बातें एक जैसी हैं. कियारा भी सिद्धार्थ को अपना सब से करीबी दोस्त बता चुकी हैं. फिल्मी दुनिया में करीबी कब नजदीकी बन जाए कुछ कहा नहीं जा सकता. तो भाई, बौंडिंग जब इतनी मजबूत दिखेगी तो लोगों का कुछकुछ कहना तो बनता ही है.

भाई की कौपी क्यों कर रहे

भाई आयुष्मान अदाकारी की दुनिया में है इसलिए अपारशक्ति भी अदाकारी में नाम बनाने आ गए, यहां तक तो समझ में आता है. लेकिन फिल्म 'दंगल' और 'स्त्री' को छोड़ दें तो अपारशक्ति के खाते में कोई सफल फिल्म नहीं है. उन की हालिया रिलीज फिल्म 'हैलमेट' की बात करें तो साफ समझ में आता है कि सोशल मैसेज देने के चक्कर में अपारशक्ति ने यह फिल्म साइन की होगी, मगर शायद भाई की तरह स्क्रिप्ट चुनने की कला उन में नहीं. फिल्म फ्लौप की सूची में शामिल हो गई. अब भाई के रास्ते को पकड़ते हुए अपारशक्ति गाना भी रिकौर्ड कर रहे हैं. यह थोड़ा ज्यादा कौपी नहीं हो गया, अपारशक्ति? अरे कुछ तो अपना टेलैंट दिखाओ.

बोल्ड हो गई आनंदी बहू

अविका गौर आजकल छोटे और बड़े दोनों स्क्रींस से गायब हैं. हां, लेकिन कभी अपने अफेयर को ले कर चर्चा में आती रहती हैं तो कभी अपनी हौट फोटोज को ले कर. हाल ही में अविका ने सितारों के चहेते मालदीव से अपनी कुछ फोटोज सोशल मीडिया पर पोस्ट कीं जिन्हें देख उन के फैंस चकरा गए कि क्या यही उन की आनंदी बहू हैं. फैंस की भी गलती नहीं दे सकते, क्योंकि उन्हें तो यही बताया गया है कि बहू यानी सुंदर और संस्कारी जीव. उस की आजादी और पहनावा सब कुछ नियंत्रण में होना चाहिए.

पोज नहीं अब शौट दो

'हौट बौडीकौन गाउन में उर्वशी की अदा', 'ब्लैक ड्रैस में उर्वशी ने लगाई इंटरनैट पर आग' जैसी खबरें गाहेबगाहे आप के स्क्रीन पर भी फ्लैश होती रहती होंगी. समझ में नहीं आता कि आखिर उर्वशी फिल्मी दुनिया में सिर्फ फोटोशूट करने आई हैं या फिर अपनी अदाकारी दिखाने ? फिल्म 'हेट स्टोरी' से ले कर 'पागलपंती' तक उन की सभी फिल्में डिब्बाबंद साबित हुईं. और हां, इन सभी में उन्होंने अदाकारी से ज्यादा अपना जिस्म ही दिखाया. उर्वशी जरा समझो, अगर यहां लंबी पारी खेलनी है तो अच्छी फिल्में पाने की कोशिश करनी होगी. अब लग जाओ काम पर.

फिर गदर मचाएंगे सनी

फिल्म 'गदर' में सनी देओल ने ऐसा हैंडपंप उखाड़ा कि आज तक दर्शक उन के उस किरदार को भुला नहीं पाए हैं. अब खबरी बता रहे हैं कि सनी फिर गदर मचा सकते हैं. फिल्म निर्देशक और देओल परिवार के करीबी अनिल शर्मा ने 'गदर 2' का ऐलान कर दिया है. इस फिल्म में सनी और अमीषा की जोड़ी के साथसाथ अनिल के सुपुत्र उत्कर्ष भी दिखाई दे सकते हैं. अब समय, परिस्थिति, दर्शक और माध्यम सब बदल गए हैं तो यह देखना दिलचस्प होगा कि भारत-पाकिस्तान जैसे विषय को अनिल आज की पीढ़ी के गले के नीचे कैसे उतारेंगे.

एक फोन और जिंदगी बदल गई

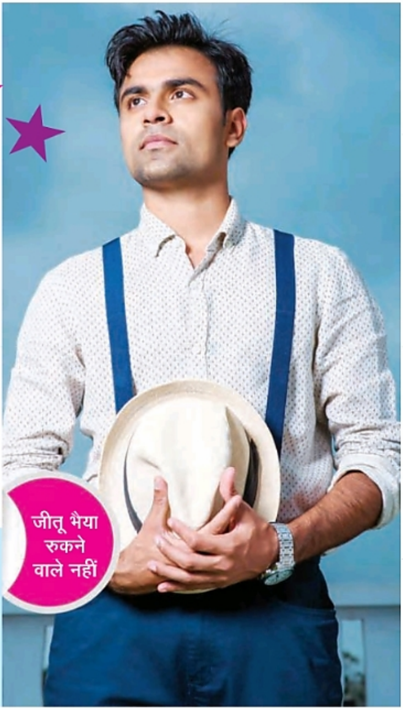
'मिर्जापुर' की बीना त्रिपाठी यानी रसिका दुग्गल ने अपने कैरियर की शुरुआत का कुछ हिस्सा सोशल मीडिया पर शेयर किया. उन्होंने लिखा कि मैं जमशेदपुर में पलीबढ़ी, जहां हर बड़ा बच्चों से यही पूछता है कि पढ़ाई के बाद क्या बनोगे. ऐसे में मेरा अदाकारी की दुनिया में आना लोगों के लिए बेहद चौकाने वाला फैसला था. इस के बाद ऐक्टिंग की पढ़ाई के दौरान रसिका ने कई औडिशन भी दिए और कुछ छोटेमोटे किरदार भी निभाए. फिर एक दिन उन का फोन बजा और फोन करने वाली नंदिता दास थीं. नंदिता ने रसिका को 'मंटो' औफर की. इस के बाद उन्हें 'मिर्जापुर' वैब सीरीज मिली और फिर रसिका ने कभी पीछे मुड़ कर नहीं देखा. आज उन की सफलता उन निर्माताओं को करारा जवाब है जो उन से कहते थे कि तुम सेलेबल नहीं.

सरनेम नहीं तो कुछ नहीं

बोल्ड निया शर्मा का बोल्ड बयान, भाई वाह. निया ने सितारों के पुत्रोंपुत्रियों पर करारा कटाक्ष करते हुए कहा है कि अगर उन के नाम के आगे उन के मातापिता का सरनेम न लगा हो तो फिल्मों में काम पाने में उन की ऐड़ियां घिस जाएं. ऐसा उन्हें लगता है या फिर ऐसा उन्होंने काम न मिलने की फ्रस्टेशन निकालने के लिए बोला, यह तो वही बता सकती है. लेकिन जो बोला वह सही बोला. वैसे निया आजकल राजनीति में भी सरनेम और जातियों का ही खेल है. क्या इस पर भी काई खास टिप्पणी देना चाहेंगी ?

तैयार है तापसी का रौकेट

आजकल अमीरों में रौकेट पर सवार हो कर अंतरिक्ष घूमने की सनक सवार है तो कहीं आप यह न समझ लेना कि तापसी भी ऐसा ही कुछ करने वाली हैं. दरअसल, तापसी की आगामी फिल्म 'रश्मि रौकेट' का धांसू ट्रेलर रिलीज हुआ है. इस में एक महिला धावक की कहानी है जिसे अपना नाम बनाने के लिए तरहतरह की मुश्किलों का सामना करना पड़ा. ट्रेलर से तो लग रहा है कि इस रौकेट में अंतरिक्ष छूने की ताकत है, बाकी यह कितनी दूर तक जाएगा इस के लिए फिल्म रिलीज होने का इंतजार करना पड़ेगा.



जीतू भैया रुकने वाले नहीं

नई पीढ़ी के कुछ कलाकार इतने गुणी हैं कि कम समय में ही अपनी बड़ी पहचान बना चुके हैं. जीतेंद्र कुमार भी ऐसे ही कलाकार हैं. फिल्म 'शुभ मंगल ज्यादा सावधान' से ही उन्होंने यह जता दिया था कि वे यहां टिकने आए हैं. इस के बाद सीरीज 'पंचलाइट' और 'कोटा फैक्टरी' से उन्होंने यह बात साबित भी कर दी. उन की अदाकारी और संवाद बोलने की एक अलग अदा है और यही उन्हें मध्यवर्ग के दर्शकों के बीच पौपुलर बनाती है. जरा संभल कर खानों और कुमारों, जीतू भैया का सफर शुरु हो चुका है और ये रुकने वाले नहीं लगते.

Piramal

टेटमोसॉल 20:20 कप कॉन्टेस्ट

टेटमोसॉल रोज़ लगाना^ मतलब वर्ल्ड कप के दौरान इनाम जीतने का मौक़ा पाना!

Monosulfiram Medicated Soap
TETMOSOL

सभी मैचेस के सही विजेता बताओ और **₹1 करोड़** धन राशी जीतने का मौक़ा पाओ!*

1 विजेता

कम से कम **30** मैचेस का सही अनुमान लगाएं और गाडी जीतने का मौक़ा पाएं

मारुति सुजुकी स्विफ्ट, ZXi मैनुअल (पेट्रोल)

2 विजेता

कम से कम **20** मैचेस का सही अनुमान लगाएं और बाइक जीतने का मौक़ा पाएं

बजाज पल्सर 150

5 विजेता

कम से कम **15** मैचेस का सही अनुमान लगाएं और **AC** जीतने का मौक़ा पाएं

वोल्टास 1.4 टन, 5 स्टार AC

10 विजेता

कम से कम **10** मैचेस का सही अनुमान लगाएं और फ्रिज जीतने का मौक़ा पाएं

सैमसंग 253 L डबल डोर रेफ्रिजरेटर

50 विजेता

1 आसान प्रश्न का सही उत्तर दें और टेटमोसॉल के साथ सेल्फी अपलोड करें**

100% कॉटन बेडशीट, 2 पिलो कवर के साथ

प्रतियोगिता में कैसे प्रवेश करें?

पहला कदम
यहाँ दिए गए या पैक पर दिए गए **QR** कोड को स्कैन करें
या **www.tetmosolcontest.in**
पर लॉग-ऑन करें

दूसरा कदम
अपनी
जानकारी
भरें

तीसरा कदम
1 आसान प्रश्न का सही उत्तर दें और
टेटमोसॉल साबुन रैपर या डस्टिंग पाउडर
के साथ सेल्फी अपलोड करें**

चौथा कदम
सभी मैचेस
का सही
अनुमान करें

TE/20210921-38

नियम और शर्तें: यह प्रतियोगिता 22 सितंबर से 16 अक्टूबर, 2021 तक मान्य है। यह प्रतियोगिता तमिलनाडु राज्य को छोड़कर भारत के बाकी सभी निवासियों के लिए खुली है। प्रत्येक प्रतिभागी की केवल एक ही प्रविष्टि मान्य होगी। एक मोबाइल नंबर से केवल एक ही प्रविष्टि मान्य होगी। एक से अधिक प्रविष्टि होने पर केवल पहली प्रविष्टि ही मान्य होगी। प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए पैन कार्ड विवरण साझा करना आवश्यक होगा (बेडशीट के पुरस्कार को छोड़कर)। ₹1 करोड़ का इनाम केवल एक ही प्रतियोगि को जीतने का मौक़ा लकी ड्रॉ के द्वारा मिलेगा। **प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए प्रोडक्ट की खरीद का सबूत अनिवार्य नहीं है। अमान्य प्रविष्टियां यानी तारीख के बाद, अस्पष्ट, एक से अधिक, भ्रामक/गलत/गलत तरीके से प्रस्तुत करने वाली या/और अधूरी प्रविष्टियां स्वीकार नहीं की जाएंगी। ^टेटमोसॉल साबुन का उपयोग खुजली (स्केबीज़) कर्णों द्वारा हुए संक्रमण के लिए किए जाता है। टेटमोसॉल डस्टिंग पाउडर का उपयोग फंगल इन्फेक्शन के लिए किया जाता है। संक्रमण की संभावना रहने तक ही लगाएं। सभी 45 मैचेस समाप्त होने के बाद 45 दिनों के भीतर विजेताओं की घोषणा हमारे सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से की जाएगी। अगर मान्य प्रविष्टियों की कुल संख्या कुल पुरस्कारों से कम होती है तो योग्य विजेताओं की संख्या को संशोधित या इनाम बदलने का अधिकार कंपनी के पास सुरक्षित होगा। पुरस्कारों की छवियों का उपयोग केवल प्रतिनिधि उद्देश के लिए किया गया है। किसी भी मानदंड पर कई प्रविष्टियां होने पर, विजेताओं को लकी ड्रॉ के आधार पर घोषित किए जाएंगे। आयकर अधिनियम, 1961 की धारा 194बी के अनुसार टीडीएस के प्रति देयता विजेता की होगी और पुरस्कार के वितरण के बाद टीडीएस के प्रति इस तरह की देयता को विजेता से एकत्र किया जाएगा। नियम और शर्तों की जानकारी के लिए www.tetmosolcontest.in पर लॉग-ऑन करें।

(REGISTERED) RNI 34649/79 DL(C)-14/1084/2021-23 WPP U(C) 143/2021-23 P.O. SRT Nagar, ND-55. Posting Dt. 06 to 12. Published on 20/09/2021. Pgs. 84

PARLE
Happy Happy™
Choco-Chip Cookies
PARLE
Happy Happy™
Choco-Chip Cookies
Happy Happy
BISCUITS